André Daprey

Sophrologie pratique

À la portée de tous

Et ses applications familiales

Guy Trédaniel ed.
ISBN 2-85707-339-9

TABLE DES MATIERES

Ami lecteur,

Je tiens à préciser avant tout que si je suis sophrologue, je ne suis pas médecin et que je ne saurais prétendre à vous donner des conseils qui tendraient à vous inciter à négliger ou à remettre à plus tard une consultation de votre médecin traitant.
Mais je crois qu'un certain nombre de pratiques sophroniques peuvent être souhaitables pour une bonne prévention de la maladie et peuvent favoriser et accélérer une guérison, dont seul le médecin reste le maître d'œuvre.
J'ai choisi de présenter une certaine sophrologie dans ce qu'elle a de plus simple, de la faire comprendre et la mettre à la portée du grand public.

Introduction

En écrivant cet ouvrage, j'ai choisi de démystifier la sophrologie. Peut-être parce que je ne suis pas médecin. Peu de personnes savent ce qu'est la sophrologie, ce qu'elle vaut, même bien souvent dans les milieux médicaux où elle est trop souvent ignorée.
Parfois, elle inquiète, parce qu'on l'assimile à l'hypnose, laquelle a son utilité, mais dont la réputation souffre de l'utilisation que l'on en a fait dans le spectacle et de l'image qu'en donnent certains films.
La sophrologie est une méthode douce, naturelle, une thérapie de l'esprit et comme telle sans danger dans son application classique. Mal pratiquée, elle ne peut, tout au plus, que manquer d'efficacité. Et dans son premier stade, c'est-à-dire la relaxation, elle est à la portée de tous.
Mais dans ses résultats, que de possibilités ! je n'en veux pour exemple que son action sur le états dépressifs, qui coûtent une fortune à la sécurité sociale, pour des résultats souvent décevants et des conséquences parfois graves. Les entretiens de Bichat, entre autres, ont fait ressortir les dangers que ces petites pilules généralement préconisées font courir à l'organisme dans leurs effets iatrogènes, lesquels se trouvent encore accentués par l'accoutumance. Pourquoi s'obstiner avec de telles pratiques, alors qu'il est si simple de se relaxer !
La sophrologie ne nécessite pas de connaissances médicales, il suffit de savoir communiquer avec l'inconscient, car il sait lui ce que passe dans l'organisme, puisque cela fait partie de son activité, c'est là le grand miracle de la suggestion et de l'autosuggestion, bases de cette technique.
Je crois d'ailleurs que, vu l'évolution de notre civilisation et des problèmes de notre société, dans un avenir que je souhaite pour tous très proche, la relaxation sophronique et l'autosophrologie feront partie de l'enseignement scolaire.
Enfin, cet ouvrage se veut pratique, le plus simple et le plus complet possible. Hormis son rôle d'information du public, il peut être un guide pour tous ceux qui veulent pratiquer la sophrologie qu'ils soient profanes ou qu'ils cherchent, sur le plan professionnel, un complément à une pratique paramédicale (kinésithérapeute, infirmière...) ou médicale.
Cette thérapie, à la portée des parents, a un rôle important à jouer sur le plan prévention et soulagement dans les problèmes- de santé de la famille, mais elle ne doit en aucun cas dispenser du recours au médecin.

Chapitre I

Origines de la sophrologie

L'école sophrologique a été créée en 1960 par le professeur Alphonso Caycedo, neuropsychiatre colombien réputé.
Il vécut au japon où il étudia le zen, aux Indes et au Tibet, pratiqua le yoga et toutes les disciplines aboutissant à une modification du niveau de conscience, afin d'en étudier les applications pratiques en thérapie.
L'origine du mot " sophrologie " inventé par Caycedo vient du terme platonicien : " sophrosynen " qui signifie " état de calme et concentration suprême de l'esprit produit par de belles paroles " (Charmides).
En effet, dans la Grèce antique, dans les temples d'Esculape, la guérison par la parole était pratiquée couramment.

L'étude étymologique donne
Sôs = harmonie, équilibre, sérénité. phren = esprit, conscience, cerveau. logos = étude, science, connaissance. sophia = sagesse.

Qu'est-ce que la sophrologie ? Comment l'expliquer ?

Question que tout le monde pose et à laquelle il est difficile de répondre. On aurait tendance à dire : " Elle ne s'explique pas, il faut la vivre pour la comprendre. " D'abord, on ne sait pas expliquer ce qu'est la conscience, sur laquelle s'appuie la sophrologie. " Simplement, nous pouvons affirmer qu'elle est ", écrit le D' Abrezol " on peut la comparer à l'électricité : nous l'employons à chaque instant, nous la mesurons, mais en fait, nous ne savons pas ce qu'elle est. "

C'est, écrit le D` J.-P. Guyonnaud, " la science de l'harmonie de la conscience ".
En termes de métier, on dirait que c'est la recherche et l'utilisation d'un état modifié de conscience dans un but thérapeutique, lequel état se situant entre la veille et le sommeil.
Il existe une très grande diversité dans les techniques sophroniques. La sophrologie, telle que la voit Caycedo, groupe la totalité des techniques permettant la modification du niveau de conscience, c'est-à-dire : moyens chimiques, physiques, psychologiques et physiologiques, et leur application en thérapie médicale, compris l'étude des phénomènes hypnotiques, de relaxation, de transe, d'extase. Ceci fait qu'il y a presque autant de méthodes sophroniques que de sophrologues, suivant les procédés d'induction qu'ils utilisent. Il y a notamment les méthodes statiques et les méthodes dynamiques.
La sophrologie est née, d'une part de la prise de conscience de la nécessité d'abandonner le terme " hypnose ", discrédité par l'utilisation que certains en avaient fait (au music-hall notamment), d'autre part d'un besoin de mettre au point des méthodes douces et permissives, qui respectent la conscience humaine.

L'étude phénoménologique des différentes techniques employées pour atteindre la modification du niveau de conscience devait révèler un principe de base identique, consistant à détourner l'attention du sujet, à neutraliser le conscient, après quoi étaient utilisées des suggestions destinées à obtenir un certain comportement, seuls les moyens employés variaient, dont certains pouvaient être jugés incompatibles avec la mentalité et les habitudes occidentales ou même avec la dignité humaine dans le cas de méthodes brutales.

La sophrologie est à la fois une philosophie, une science, une thérapie et un art, c'est la victoire du mental sur le physique, la maîtrise du corps par l'esprit.
Philosophie, elle prône le respect de la personne humaine. Elle a pour but la recherche d'un équilibre parfait, seul moyen de sauver l'être humain dans une société aberrante qui semble tout faire pour le détruire. Ainsi, la première démarche du sophrologue devant son malade, est de lui expliquer ce qu'il lui propose, ce qu'il suggère de faire, car en sophrologie, rien ne s'entreprend sans un accord total et réfléchi de ce dernier. Le sophrologue n'est qu'un guide, il suggère et c'est le patient qui fait sa propre thérapie.

La sophrologie est un art thérapeutique parfaitement adapté à la mentalité occidentale, bien qu'issue de pratiques orientales. C'est une méthode simple, douce, rapide et malgré tout, très efficace qui tend à ce que Caycedo a appelé " la plus grande expression de l'art : l'harmonie ".
Et cette recherche va se faire à deux, dans une communion parfaite entre le thérapeute et son patient, c'est ce que l'on appelle " l'alliance sophronique ". Le thérapeute devient un ami, un confident, un guide, qui a renoncé à toute notion de " directivité ", et encore plus de " pouvoir ", et tous deux unis sur un même plan vibratoire, vont conjuguer leurs efforts pour vaincre le mal, par leur seul pouvoir de leur mental. N'est-ce pas un bel acte d'amour ?

Qui peut-être sophrologue ? Comment ?

A l'heure actuelle, le statut de sophrologue n'est pas réglementé, n'importe qui peut donc apprendre le métier et pratiquer, à condition de ne pas " faire acte médical ".
Il n'est, à mon avis - lequel s'est trouvé confirmé par la pratique -, pas nécessaire d'avoir fait des études médicales. Mais il est souhaitable d'avoir une formation de psychologue si l'on veut en faire une application thérapeutique. Reste l'apprentissage de la relaxation, qui peut être considérée comme la base de la sophrologie, et répond à un besoin incontestable. Sans empiéter sur le domaine médical, il y a un travail très passionnant à faire avec la relaxation et une clientèle certaine pour qui veut s'y lancer et qui ne pourra que se développer. Il existe un certain nombre de sophrologues qui se consacrent à la formation, dont des médecins de grande compétence.

Qui trouve-t-on dans la pratique sophrologique ?

Des médecins ? Bien qu'ils s'y intéressent de plus en plus, voire suivent des cours, rares sont ceux qui s'y consacrent totalement. Il faut reconnaître qu'il y a presque incompatibilité entre les habitudes professionnelles du médecin et la pratique sophronique, ne serait-ce que sur le plan de la tension nerveuse. Une consultation demande beaucoup de temps, pour l'écoute du patient et pour l'acte lui-même. Il est difficile à un médecin d'ajouter à ses pratiques, une orientation sophronique comme on ajoute une orientation homéopatique. La sophrologie est une spécialité qui exige une pratique exclusive et une très grande expérience (qui en découlera d'ailleurs), sinon elle perd toute son efficacité. Alors très peu de médecins sont prêts à faire ce choix, ce qui -est compréhensible. La formule idéale serait une collaboration médecin-sophrologue, ce qui est malheureusement très rare.

Les psychologues font généralement de très bons sophrologues. Les kinésithérapeutes sont nombreux à choisir cette discipline comme complément, en application relaxation. Ces deux professions très différentes nous permettent d'apprécier la variété des applications de la sophrologie puisque la première travaille sur le mental alors que la seconde travaille sur le physique : avec les mêmes techniques de base, nous aurons deux formulations et deux approches différentes pour des résultats finaux souvent différents.

Les dentistes adoptent de plus en plus les techniques sophroniques pour réduire la peur panique de la roulette et de la douleur. Ils obtiennent ainsi une plus grande efficacité dans leurs interventions.

Quelques anesthésistes viennent à la profession et y trouvent un complément de qualification qui leur permet de réduire les risques opératoires. Enfin infirmières et infirmiers ont pu, par la seule relaxation, améliorer leur assistance aux malades, adoucir le séjour en hôpital et l'affrontement avec la maladie, la souffrance et même la mort.
Il n'est pas certain que la connaissance médicale soit un " plus " important dans l'acte sophronique. Suivant une théorie chère à Emile Coué, le message du sophrologue s'adresse à l'inconscient, or l'inconscient sait qu'elle est la maladie et où elle se situe exactement. Rappelons que ce pharmacien célèbre guérissait la plupart des maladies avec cette simple phrase répétée jusqu'à saturation : " Chaque jour, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. " Quelles sont les qualités d'un bon sophrologue ? C'est un homme (ou une femme) sympathique, qui respire le calme. Auprès de qui on se sent bien, qui sait écouter et comprendre son malade, sans aucune impatience. C'est un excellent psychologue et il aime profondément son prochain.

Il travaille dans un cadre agréable, calme et sécurisant, aux teintes chaudes, intimes, un endroit où l'on se sent bien, où l'on a envie de se confier : pièce insonorisée, ambiance feutrée, lumières tamisées doivent donner l'impression d'être dans un autre monde.
Le fauteuil relax ou le canapé est orienté nord-sud. Très important pour le bien-être du patient. Une couverture, dans laquelle sera enveloppé le consultant ajoutera un point sécurisant, surtout si le sophrologue est un homme et le malade une femme ; mais beaucoup d'hommes apprécient aussi cette délicatesse. Elle protège aussi d'un refroidissement, fréquent en état alpha. En mohair; elle donnera une impression de douceur à laquelle tous sont sensibles. Elle a aussi une utilité appréciable qui m'avait échappé jusqu'au jour où j'ai traité un voyant. Après la séance, il me dit : " J'ai un message à vous transmettre. On me dit que vous devriez démagnétiser votre couverture après chaque consultation. " En effet, on peut admettre que lors d'un traitement, le patient se décharge de toutes ses tensions, de ses ondes négatives, lesquelles s'accrochent magnétiquement à la couverture, surtout si elle est en mohair. Depuis, je démagnétise donc ma couverture par des passes et une action de la pensée. Je pense que cette couverture doit aussi, en même temps, protéger le thérapeute.

Sophrologie et hypnose

On a tendance à confondre sophrologie et hypnose, ce sont pourtant des méthodes thérapeutiques totalement différentes. La devise des sophrologues est : " Ut Conscientia Noscatur ", c'est-à-dire " pour que la conscience soit connue ". " Hypnos " était dans la mythologie grecque, le dieu du sommeil, frère jumeau de Thanatos, le dieu de la mort. Nous sentons tout de suite une différence essentielle entre les deux termes. L'une des techniques prône l'éveil de la conscience, alors que l'autre prône le sommeil. Si les buts recherchés sont les mêmes, les moyens employés sont totalement différents. Les sophrologues tiennent généralement à se différencier des hypnotiseurs qui se sont discrédités dans les exhibitions de music-hall. Il y a une hypnose de cirque, il n'y a pas de sophrologues de théâtre. Mais il n'empêche qu'il y a des hypnotiseurs ou hypnologues - terme que j'eusse préféré - de valeur, et certains de très grande valeur comme le célèbre professeur L. Chertok.

On peut hypnotiser certains animaux, mais il ne saurait être question de les sophroniser.
L'hypnotiseur s'appuie sur une fatigue physique de la vue (fixation d'un point, d'un objet brillant par exemple), alors que le sophrologue sollicite des sensations (lourdeur, chaleur). L'hypnotiseur commande, le sophrologue suggère.
En hypnose, le patient est soumis à la volonté du thérapeute. En sophrologie, le patient se prend en charge ; c'est lui qui fait le travail, le thérapeute n'intervient que comme guide et après avoir débattu les moyens à employer avec le malade.

Le Dr Jacques Donnars explique que "_ l'hypnotiseur fait imaginer au patient qu'il détient un pouvoir, alors qu'il ne fait qu'utiliser à son profit les états de conscience de ce dernier. Le sophrologue, au

contraire, valorise le Moi de celui qui est en face de lui, en lui révélant les divers états de conscience qu'il peut connaître, et l'usage qu'il peut en faire. Il valorise l'individu, l'hypnotiseur l'asservit ".
Dans le métier, on parle de " l'alliance sophronique " entre patient et praticien, certains même " d'acte d'amour ". La sophrologie est une méthode " permissive ", alors que l'hypnose est impérative. Les hypnotiseurs prétendent à la domination du sujet, l'annihilation de toute volonté et même de transfert, de projection.
En sophrologie, rien ne peut se faire sans l'accord total du malade. S'il n'y croit pas, s'il n'est pas prêt à jouer le jeu, inutile d'essayer, c'est l'échec certifié. Le patient reste conscient en permanence et maître de la situation. Mais ce qui est très important, c'est qu'il apprend une méthode : il apprend à se servir des forces qu'il a en lui, il se prend en charge, c'est lui le guérisseur, le thérapeute ne joue qu'un rôle de conseil, d'entraîneur. Dans l'hypnose, le malade fuit ses responsabilités, il les délègue ou plutôt s'en laisse déposséder, il a choisi l'assistance.
Et l'un et l'autre mode de comportement, à part quelques exceptions, peut être pris indistinctement et sans difficulté par la même personne, il est simplement - je dirai même " bêtement " - la conséquence d'une orientation hasardeuse, due à un manque d'information. Cela ne risque pas d'être votre cas, puisque vous avez eu la curiosité de lire ce livre.

L'hypnotisme n'est pas un don, il ne fait pas appel à un pouvoir surnaturel, ce n'est qu'une technique. " L'hypnotiseur n'a que le pouvoir que le sujet veut bien lui accorder ", affirme le D' Jean-Paul Guyonnaud, sophrologue . L'hypnose est une technique qui s'appuie simplement sur des réactions physiologiques et psychiques, comme la sophrologie. Ceci exposé, il ne saurait être question de porter un jugement de valeur quant aux résultats obtenus par ces deux thérapies, tout tient dans la valeur du thérapeute, les désirs du malade et aussi les nécessités qu'implique le cas à traiter. Il y a d'ailleurs des malades qui sont partisans d'une prise en charge totale et préfèrent être hypnotisés.

Autres points de différenciation

La voix du sophrologue est douce et monocorde, celle de l'hypnotiseur est autoritaire.
La sophrologie n'utilise jamais le magnétisme, beaucoup d'hypnotiseurs le font.
Il n'y a pas d'amnésie post-sophronique, mais amnésie avec l'hypnose.
Il y a prolongation de l'action sophronique après la séance, ce n'est pas le cas avec l'hypnose.
La sophrologie incite à la méditation, l'hypnose ne s'y prête pas.
La sophrologie se sert et aboutit à une relaxation, l'hypnose non.
Le sophrologue apprend généralement - aussi - les méthodes hypnotiques et le choix des inductions se fait ensuite en fonction de sa nature profonde, c'est un métier que l'on ne peut faire valablement qu'" avec ses tripes " et c'est ainsi qu'il n'y a pas deux sophrologues qui aient la même procédure de traitement.

L'acte sophronique

Hormis l'anamnèse qui doit le précéder, la structure de base de l'acte sophronique se divise en trois parties.
La première, c'est la recherche, puis l'obtention de l'état alpha par des exercices d'imagerie mentale, c'est-à-dire des suggestions que le patient devra vivre intensément. La deuxième commence lorsque le sujet est dans un état alpha stabilisé. Elle consiste à lui transmettre un message destiné à conditionner son inconscient et faire en sorte, par la répétition, d'en changer le comportement. Le troisième est un retour à l'état de veille.
Nous le verrons plus loin, suivant le cas ou simplement suivant la conception thérapeutique de l'intervenant, d'autres séquences peuvent se greffer sur ce schéma.
Les deux premières parties ont une action thérapeutique la première, une action immédiate en ce sens qu'elle provoque le calme, la sérénité ; la seconde, une action à plus long terme parce qu'elle aboutit à

une reprogrammation du sujet. Je sais que le terme " reprogrammation " est affreux, mais il reflète très exactement la réalité. Heureusement, cette opération ne peut se faire qu'avec l'accord total du sujet.
Un traitement sophronique commence toujours par ce préambule qu'est l'anamnèse : un entretien prolongé entre patient et sophrologue, au cours duquel le thérapeute va devoir chercher à comprendre les problèmes et les comportements les plus profonds du malade afin de détecter les causes et agir sur elles.
La guérison d'une maladie psychosomatique ou d'un trouble psychique ou d'un comportement anormal passe forcément par une action sur l'événement déclencheur, souvent oublié ou ignoré du patient. Pour le trouver, ce qui est parfois long et compliqué, le thérapeute va devoir user de toutes ses qualités de psychologue.
Cette anamnèse doit se faire dans un climat de confiance absolue et l'ambiance du cabinet de consultation prend ici toute son importance, car c'est bien souvent une véritable confession. Cette préparation au traitement peut parfois durer jusqu'à une heure et plus et remplir à elle seule la première consultation. En elle-même, elle est déjà une thérapie. Combien de fois, après cette première entrevue, ai-je entendu cette réflexion : " Ah ! je me sens déjà beaucoup mieux. Cela m'a fait du bien de vous raconter tout cela ", ou encore : " Je n'ai jamais pu parler à quelqu'un de la sorte ". Souvent à la consultation suivante, la personne ajoute : " Depuis notre entretien, j'ai compris beaucoup de choses me concernant et concernant mon entourage. " Cette anamnèse n'est d'ailleurs jamais totalement terminée. A chaque séance, le patient apportera de nouvelles informations, de nouvelles confidences qui, en l'aidant à retrouver son équilibre par une plus juste connaissance de lui-même, permettront de parfaire la thérapie.

Le sophrologue profitera de l'anamnèse pour obtenir des informations qui lui seront précieuses dans le choix de ses inductions : savoir si l'intéressé a déjà pratiqué la sophrologie ou fait du yoga (ce qui est une excellente préparation), s'il est droitier ou gaucher (très important), qu'elle est la couleur ou la fleur qu'il préfère, ce qu'il ressent le plus facilement de la lourdeur ou de la légèreté, où il préfère passer ses vacances (mer ou montagne), s'il a un petit coin où il aimerait aller se détendre. Vous verrez pourquoi dans l'énoncé des différentes inductions dont use le sophrologue.

Ce préambule à l'acte sophronique sera largement utilisé par le thérapeute pour mettre son patient en totale confiance. Le sophrologue ne devra jamais perdre de vue ces histoires que l'on raconte sur l'hypnose et qui ont été largement exploitées au cinéma : la personne (souvent une femme) conditionnée sous hypnose, à qui l'on fait commettre des actes contre nature. La femme qui a décidé de se faire soigner par la sophrologie doit fréquemment et préalablement vaincre la réticence, l'inquiétude, voire l'opposition du mari pour les raisons exposées.

Pour lever ce doute, s'il existait dans votre esprit, je dirai qu'il est impensable qu'il y aie des hypnotiseurs thérapeutes capables d'utiliser leur compétence ou si vous préférez leur pouvoir pour abuser d'une malade, ni que cela soit techniquement possible, à part avec des sujets exceptionnels. On ne peut obtenir d'une personne que ce qu'elle est disposée ou prédisposée à faire.
Mais de toute façon, tout cela est inconcevable avec la sophrologie où le malade reste totalement conscient.
Reste le fait qu'avant d'en avoir fait l'essai, celui-ci (et plus spécialement celle-ci) peut avoir un doute : " Est-ce que je garde réellement mon libre arbitre ? Est-ce que je ne vais pas me trouver embarqué dans un processus que je ne pourrai plus contrôler ? "
Il est donc nécessaire que le sophrologue prenne l'initiative d'informer son malade de sa possibilité de revenir de lui-même à l'état de vigilance quand il le veut.
" Si quelque chose n'allait pas à votre gré - ce qui d'ailleurs n'a pas lieu d'être -, vous pouvez, de vous-même, à tout moment, sans m'en aviser, stopper votre état sophronique, mais seulement d'une façon bien définie, à seule fin d'éviter d'éventuelles perturbations psychiques, des maux de tête par exemple. Vous le faites sans brusquerie. Vous appelez l'énergie progressivement dans les différentes parties de

votre corps en commençant par bouger les pieds, puis les mains, les jambes, les bras, vous respirez profondément, vous vous étirez et vous ouvrez les yeux. C'est aussi simple que cela. "
Le thérapeute expliquera aussi à son patient ce qu'est la sophrologie et comment elle fonctionne. L'action de celui-ci sera d'autant plus efficace que, hormis la confiance, le malade aura bien compris ce qui se passe.

Le processus de recherche de l'état alpha sera différent suivant la personnalité du malade, suivant les informations qu'il aura données dans l'anamnèse. Il est composé d'un certain nombre de séquences que l'on nomme " inductions ", qui sont destinées à déconnecter le conscient afin que l'inconscient devienne accessible et puisse recevoir le message destiné à changer son comportement.
Pour imager cette démarche vers l'inconscient, supposez que vous souhaitiez faire une proposition avantageuse à une personne de votre connaissance (l'inconscient). Cette affaire est très intéressante pour elle, elle ne peut qu'accepter, mais cette personne est inabordable, elle a un " manager possessif (le conscient) qui veut tout régenter, se mêle de tout, ne lui laisse aucune initiative. De surcroît ce manager l'entraîne dans des opérations qui sont diamétralement opposées à ce que vous voulez proposer. Vous savez la personne très influençable et vous vous faites fort de la convaincre, mais encore faut-il vous faire entendre d'elle, il faut neutraliser ce manager encombrant. Une seule solution, vous avez un ami fin psychologue, vous le chargez de monopoliser le manager, de trouver le ou les, sujets qui peuvent le passionner suffisamment pour l'amener à relâcher sa vigilance. Une fois ce résultat obtenu, il ne reste plus qu'à convaincre la personne, l'amener à-agir dans le sens où vous le souhaitez. Ainsi fait le sophrologue.

Les inductions mises à la disposition du sophrologue sont très diverses et son art va consister à choisir, au besoin inventer celles qui conviennent le mieux à son patient. Ce choix est délicat, il suffit d'une erreur psychologique pour bloquer une sophronisation ou même provoquer un stress supplémentaire. Un mot pourtant anodin peut éveiller un très mauvais souvenir chez le patient, lequel devient de plus en plus sensible au fur et à mesure de la profondeur de sa décontraction.
Le message thérapeutique qui suit la mise en alpha est d'une importance extrême puisqu'il conditionne la réussite du traitement. Chaque mot doit être choisi pour sa portée, son efficacité ici le mot est le médicament du psychothérapeute. Ce dernier n'a pas le droit de se tromper, il doit donc trouver le mot juste.

Nous en arrivons à la désophronisation. C'est toujours une opération délicate car il est très difficile d'évaluer la profondeur de l'état sophronique atteint par le patient et son degré de sensibilité. Le sujet se trouve dans un tel état de bien-être qu'il arrive même qu'il n'ait pas envie de le quitter. Mettez-vous à la place de l'angoissé, qui se fait une montagne des plus petits incidents journaliers, qui connaît soudain une extrême sérénité, qui découvre une sorte de paradis ! Une patiente, un jour, m'a joué ce vilain tour : elle ne voulait plus reprendre contact avec ses angoisses quotidiennes. Il m'a fallu vingt minutes de manoeuvres parlées patientes avant qu'elle veuille bien commencer à bouger, de quoi donner la jaunisse à un sophrologue débutant, heureusement ce n'était pas mon cas. A son réveil, elle m'a simplement déclaré :
" J'étais tellement bien ! "... et puis quelques secondes plus tard : " Dire qu'il y a des gens qui se droguent pour connaître cela ! ... s'ils savaient ! " Mais peut-être vous demandez-vous ce qu'il serait arrivé à cette personne si je n'avais pu la ramener à la réalité ? Rassurez-vous, elle se serait réveillée seule à son gré ou elle aurait dormi tout son saoul. Mais d'autres malades attendaient leur tour.
Ce retour à l'état de veille doit se faire très progressivement, car les énergies sont engourdies, certaines facultés en veilleuse, il ne faut rien brusquer. En général, je compte jusqu'à 10 au rythme de la seconde et même plus :
" Maintenant, je vais compter jusqu'à 10 et au fur et à mesure que je vais compter l'engourdissement va s'atténuer et à 10 il aura totalement disparu, votre corps aura retrouvé toute son énergie, tout son

dynamisme. Je compte 1, l'impression de lourdeur ressentie tout à l'heure commence à s'atténuer... 2 elle disparaît totalement... 3 l'engourdissement diminue dans vos bras, etc. "
Ceci est très important, un retour rapide pourrait déclencher des troubles gênants, qui ébranleraient la confiance du patient : nervosité accrue, tachycardie, vertiges, angoisse respiratoire, etc. ou maux de tête.

Le patient aura ensuite besoin d'un certain temps pour reprendre contact avec les réalités psychologiques, comme s'il revenait d'un long voyage dans un autre monde.
Le sophrologue engagera alors un nouveau dialogue, afin de faire le point sur les ressentis de son sujet, l'efficacité de la séance, répondre éventuellement à de nouvelles questions. Il devra enfin s'assurer que son malade a bien récupéré toutes ses facultés avant de le laisser repartir.

Les différents niveaux de conscience

Nous avons vu que l'acte sophronique repose sur la modification du niveau de conscience. Mais cette explication peut apparaître hermétique, peut-être même inquiétante pour certains, alors que le phénomène de modification de niveau de conscience est un phénomène banal.
Vous vous êtes tous trouvés, fréquemment, en état modifié de conscience sans le savoir. C'est un état intermédiaire entre la veille et le sommeil, une somnolence, qui est très agréable. Vous écoutez un orateur ennuyeux, à la voix monocorde
au bout d'un moment, vous décrochez mentalement, vous sombrez dans une sorte d'inconscience, mais sans dormir pour autant, vous ne l'entendez plus, vous êtes sur un autre niveau de conscience.
Vous vous éveillez la nuit, vous avez soif par exemple, il vous faut vous lever pour aller chercher un verre d'eau, mais vous n'êtes pas suffisamment réveillé pour pouvoir faire agir votre physique, pour sortir de votre lit, vous êtes dans un état de semi-conscience, vous savez que vous devez agir, mais vous n'en avez pas envie, vous vous sentez bien, il y a une espèce de dissociation entre votre mental et votre physique.

Ce phénomène se produit aussi souvent en voiture, est-ce la monotonie de la conduite, l'effet hypnotique de la bande médiane ou des marques peintes de la bordure ? Vous réalisez soudain que vous n'avez pas conscience des quelques derniers kilomètres que vous venez de faire, comme si vous vous réveilliez. Votre cerveau avait abaissé son rythme, vous étiez passé inconsciemment en état alpha, c'est d'ailleurs souvent ainsi qu'arrivent les accidents. Les hypnotiseurs utilisent d'ailleurs le principe des rythmes lorsqu'ils font fixer le balancier d'un métronome à la personne qu'ils veulent hypnotiser.
L'activité cérébrale a été divisée en quatre étapes suivant les rythmes enregistrés par électro-encéphalogramme. Ils s'échelonnent suivant une fréquence qui va de un à quarante cycles par seconde
Le rythme BETA, de douze à quarante cycles-seconde correspond à l'état de veille courant et à notre activité journalière.
Le rythme ALPHA, de sept à douze cycles-seconde correspond à l'état de décontraction, à la somnolence, à la méditation, c'est le premier stade de modification du niveau de conscience. C'est un état d'euphorie, de " lâcher-prise ", le conscient a abandonné toute vigilance, l'inconscient, libéré de la censure du conscient, en profite pour se manifester.
Le rythme THETA, de quatre à sept cycles-seconde. C'est un état de relaxation plus profond où la personne, bien que ne sentant plus son corps, reste malgré tout consciente. Elle est à la limite du sommeil.
Le rythme DELTA, de un à quatre cycles-seconde. C'est le sommeil profond.

Suggestion et imagination

Suggestion et imagination sont à la base de la sophrologie. La suggestion, c'est le processus psychologique qui aboutit à l'acceptation d'une idée sans aucune discussion ni critique même si elle ne

repose sur aucune logique. Et cette suggestion trouve sa puissance dans le fait qu'elle s'adresse à l'inconscient, lequel est essentiellement influençable. " Faire naître dans l'esprit ", dit le Littré à propos de la suggestion. Bernheim de son côté a écrit : " La suggestion, c'est l'idée, d'où qu'elle vienne, et avec toutes ses conséquences, qui s'impose et qui devient acte. "

Il vaut mieux l'admettre tout de suite, le reconnaître, nous sommes tous perméables à la suggestion, pour ne pas dire influençables. Il ne saurait être question de nier ce phénomène que nous devons à notre inconscient. Tous nos comportements viennent d'un conditionnement issu de suggestions, qu'il s'agisse de social, de religion, de politique, de philosophie comme de problèmes purement matériels. Que d'idées préconçues n'avons-nous emmagasiné au cours d'une existence ! La liberté de penser ! Quelle plaisanterie, elle n'est que le fruit de multiples suggestions enregistrées consciemment ou inconsciemment. L'homme toute sa vie depuis son plus jeune âge a été programmé : par ses parents, puis ses professeurs, par ses amis et même ses ennemis, par les médias. Toute pensée formulée ou non est une force magnétique puissante et agissante qui fait son chemin et laisse des traces. Elle provoque, un jour ou l'autre, un comportement et aboutit à un déterminisme.

Qui dit suggestion dit conditionnement, la publicité en vit. Hitler, qui était un champion de la suggestion, de l'hypnose collective, l'a démontré au monde entier et au point de transformer un peuple.
Bien sûr, cette théorie peut au premier abord, inquiéter, mais si vous analysez les cas dont le sophrologue est appelé à s'occuper, vous découvrirez qu'il doit presque toujours prendre en charge des gens qui sont victimes de la suggestion ou de l'autosuggestion. Il lui faut supplanter une suggestion pernicieuse devenue acte (désuggestionner), par une suggestion positive (resuggestionner).
La suggestion ou l'autosuggestion sont généralement à la base des névroses. On en trouve souvent l'origine dans l'enfance, avec un comportement irréfléchi de parents ignorants. C'est le petit garçon touchant à son sexe, qui est rabroué violemment : " Que je ne te voie plus jamais toucher à ça, c'est sale ". Il n'en faut pas plus pour provoquer un trouble sexuel qui se répercutera sur toute une vie.
Il y a aussi, la suggestion à répétition qui conditionne : " tu es un bon à rien, tu ne seras jamais qu'un raté. " Et c'est le départ d'une vie complexée parsemée d'échecs.

Ces suggestions, véritables conditionnements lorsqu'il y a répétition, marquent d'autant plus qu'elles sont généralement faites à un moment où le sujet est sous l'empire d'une émotion forte, donc en état modifié de conscience, comme s'il était en hypnose : il y a alors accès direct à l'inconscient.
On peut comparer l'inconscient à une bande magnétique qui, dans certaines circonstances émotionnelles, et aussi par répétition, enregistre automatiquement, pour, ensuite, la vie durant, restituer ces impressions dès qu'une association d'idée libère le réflexe correspondant.
La suggestion ne doit pas faire appel à la volonté du sujet, mais à son imagination. Emile Coué, pharmacien nancéen, le découvrit et mit au point cette célèbre méthode qui permettait de guérir des quantités de maladies par la suggestion. Ses travaux ont beaucoup apporté à la sophrologie.
L'intervention de la volonté pour obtenir un comportement ne peut aboutir qu'à un échec parce qu'il y a concentration sur le côté négatif. Par contre, l'imagination qui est axée sur une idée positive, réussira. C'est le dilemme des insomniaques : plus ils pensent à leur impossibilité de dormir, plus ils renforcent l'insomnie. La volonté est totalement impuissante à résoudre leur problème.
Voici quelques exemples qui illustrent cette théorie. Le premier vient d'Emile Coué.
Prenons une poutrelle métallique de vingt mètres de long et trente centimètres de large. Elle est posée sur le sol. On vous demande de la parcourir d'une extrémité à l'autre sans poser les pieds sur le sol. Cela ne vous pose pas de problème.

La même poutrelle est posée sur deux tours de cinquante mètres de haut, vous devez faire le même parcours. Que se passe-t-il inévitablement ? Vous imaginez la chute possible de ces cinquante mètres de haut. La peur vous paralyse. Vous êtes victime de votre imagination. Et votre volonté sera

impuissante ; elle ne peut que précipiter la chute. Par contre, si vous réussissez à imaginer que la poutrelle est toujours posée sur le sol, que le vide n'existe pas, vous ferez le parcours facilement.
Le deuxième exemple vécu est rapporté par François Gay, sophrologue, élève de Caycedo .
John, employé dans une petite gare écossaise, est chargé de la vérification des wagons d'un train de marchandises en instance de départ. Le convoi comporte un wagon frigorifique, dont, curieusement, la porte est restée ouverte. John se hisse dans le wagon, vérifie le fonctionnement de la porte, puis de la serrure : tout semble marcher quand soudain la serrure se bloque ; il ne peut pas réouvrir. Il s'acharne en vain, tous ses efforts restent inutiles, il est prisonnier dans le noir. Sur sa montre à cadran lumineux, il surveille l'heure d'arrivée de l'équipe d'entretien. Le moment venu, il frappe les cloisons à grands coups de pieds et poings pour alerter ses camarades ; personne ne l'entend. Soudain, le wagon s'ébranle. Si le convoi roule, le système frigorifique a été mis en route. Il imagine la suite. Il se sent se refroidir. Il panique et, dans le noir, note succinctement ses impressions sur son carnet de contrôle. A la gare destinatrice, lorsque d'autres cheminots ouvrent le wagon pour opérer le chargement, ils vont trouver John recroquevillé dans un coin, mort, avec le carnet annoté à côté de lui qui retrace en quelques notes brèves son agonie. L'enquête établira que le système frigorifique n'a jamais été mis en route. John est mort par imagination.

La troisième histoire s'est passée dans un lycée du Massachusetts
M. Smith, professeur d'histoire, est particulièrement chahuté par ses élèves, nous pourrions même dire terrorisé. C'est un homme faible et émotif. Un jour, quelques élèves de fin d'étude décident de lui faire " le grand jeu ". Ils improvisent un tribunal devant lequel ils le traînent de force. Ils sont une douzaine à siéger en cagoule. Il est jugé pour avoir abusé de ses pouvoirs. M. Smith, les mains attachées derrière le dos, écoute en tremblant sa condamnation. Il doit avoir la tête tranchée. Devant lui, ils ont installé un billot de bois et une énorme hache. On le dénude. Il est torse nu, à genoux, la tête sur le billot. Un des garçons lui -frappe la nuque avec une serviette mouillée. C'est fini. Les élèves éclatent de rire en enlevant leur cagoule, mais le professeur ne bouge pas : il est mort.
Plus banale et certainement fréquente, cette histoire vécue, racontée par un ami docteur.
M. Paul est un angoissé perpétuel, hanté par la maladie. Le médecin le connaît bien. A chacune de ses visites, il est tenté de l'accueillir, avec des mots de ce style : " Alors qu'est-ce que vous avez aujourd'hui ? " Aujourd'hui, M. Paul a de forts malaises, des douleurs, une grande fatigue et à la fin, il avoue : " J'ai peur que ce soit un cancer ! " Ce qui fait bien rire le docteur
" Allons ! retirez cette idée de votre tète. Vous prenez ces médicaments et cela va aller mieux dans quelques jours. " Quinze jours plus tard, le malade revient. " Docteur, cela va de pire en pire. Je suis sûr que c'est un cancer. " Alors le docteur n'a pas d'autre issue, afin de tranquilliser son malade, il fait faire tous les examens de dépistage de cancer. Les résultats sont formels : pas de cancer. " Vous voyez, il n'y a rien : tout se passe dans votre tête. " Et il ordonne quelques euphorisants. Six mois plus tard, M. Paul est là de nouveau dans le cabinet de consultation, la mine ravagée. " Alors ? " dit le médecin interrogateur. " Docteur, j'en suis certain, j'ai un cancer. Je ne pense qu'à cela, jour et nuit. " " Allons ! - vous avez bien vu les examens ! " " Ils ont pu se tromper " répond le malade. Ils se sont certainement trompés, moi je le sens, il me ronge. Il faut recommencer les examens. " Le médecin est excédé et il le manifeste très nettement. Enfin il cède. " Vous êtes un obsédé. Nous allons les recommencer. Mais après je ne veux plus vous voir. Vous changez de médecin. " Hélas, les examens devaient révéler la présence d'un cancer. Il n'y avait pas eu d'erreur la première fois, mais le malade avait réussi à se le faire, " son cancer ".
Heureusement, ce que la suggestion peut faire sur le mode négatif, elle peut aussi le faire, et le compenser, sur le mode positif, et c'est là le rôle important de la sophrologie.
L'esprit a tous les pouvoirs sur le corps et ce qu'il lui arrive de faire, il peut le défaire. A cette loi de base : la suprématie de l'imagination sur la volonté, il faut ajouter celles-ci, peut-être plus destinées aux professionnels

- la suggestion doit se concentrer sur une seule idée, c'est une condition d'efficacité .

- à égalité de puissance, de deux suggestions antagonistes, c'est celle formulée la première qui a la priorité (loi de priorité de Weitzenhoffer) ;
- de deux suggestions antagonistes, la gagnante sera celle qui aura été faite sous l'état de relaxation ou de transe le plus profond (Weitzenhoffer) ;
-à égalité de puissance, les suggestions positives ont toujours le pas sur les suggestions négatives.

Le terpnos logos

Dans son dialogue du " Charmide ", Platon donne les bases de la psychothérapie par le verbe pratiquée à cette époque. On y trouve mention du " terpnos calos ", beau discours ou " terpnos logos ", parole douce, lente, monocorde, monotone, tendant à obtenir l'état " sophrosynen ", " état de calme, de concentration suprême de l'esprit, produit par les belles paroles ".
Socrate décide de soigner le jeune Charmide d'un violent mal de tête avec une plante à laquelle il doit ajouter une incantation, une " épôdé " : " J'ai appris cela, dit-il, là-bas à l'armée, d'un médecin thrace, un disciple de Zalmoxis dont la science va, dit-on, jusqu'à rendre les gens immortels. Ce thrace disait que les médecins grecs avaient raison de professer la doctrine que je viens de rapporter. Mais, ajouta-t-il, Zalmoxis, notre roi, qui est un dieu, affirme que s'il ne faut pas essayer de guérir les yeux sans la tête, ni la tête sans les yeux, il ne faut pas non plus traiter la tête sans l'âme, et que, si la plupart des maladies échappent aux médecins grecs, la raison en est qu'ils méconnaissent le tout dont ils devraient prendre soin ; car, quand le tout est en mauvais, état, il est impossible que la partie se porte bien. Et en effet, disait-il, c'est de l'âme que viennent pour le corps et pour l'homme tout entier tous les maux et tous les biens ; ils en découlent comme ils découlent de la tête dans les yeux ; c'est donc l'âme qu'il faut tout d'abord et avant tout soigner si l'on veut que la tête et tout le corps soient en bon état. Or l'âme se soigne par des incantations. "
On peut lire encore : " Ces incantations, cher ami, ce sont les beaux discours " lesquels " engendrent la sagesse dans les âmes et, une fois qu'elle est formée et présente, il est facile de procurer la santé à la tête et au reste du corps ".

Le terpnos logos, institué voix de la sophrologie par Caycedo, va largement contribuer à faire basculer le niveau de conscience, par son phénomène d'engourdissement de la conscience. C'est une intonation du verbe, un rythme lent porté par une voix chaude et pénétrante, qui vient des profondeurs, mais aussi une répétition lente, avec des pauses. A l'extrême, la parole se trouve comme vidée de son contenu verbal et devient " musique ", le malade la reçoit comme une mélodie qui va le bercer.
Le sophrologue doit toujours avoir présent à l'esprit ces quelques principes
- On parle toujours trop vite, il faut laisser à l'interlocuteur le temps d'enregistrer mentalement l'idée qui se trouve derrière le mot. Les orateurs politiques le savent bien qui détachent les mots et les ponctuent de silences.
-Le silence fait partie du discours, c'est un phénomène d'approfondissement nécessaire.
-Le discours sophronique doit refléter le calme, la sérénité.
L'influence du terpnos logos est telle qu'il n'est bien souvent pas nécessaire que la personne comprenne les paroles. J'ai eu l'occasion d'assister à une démonstration de sophronisation faite par le Dr Milan Ryzl, sophrologue américain, sur une assistance de cent personnes qui ne comprenaient pas sa langue et se sont malgré tout retrouvés en Alpha.

Afin de favoriser le " lâcher-prise ", certains sophrologues dont je suis, complètent et renforcent la parole par une musique lente (tempo inférieur à soixante), mélodique et linéaire, d'un rythme régulier et non dominant, la moins évocatrice possible, tendant vers la neutralité émotionnelle ".

Conscient – Inconscient

Voici une histoire qui vous permettra peut-être de mieux comprendre ce qui se passe en sophrologie.

Il était une fois un être compliqué. Compliqué en ce sens qu'il avait en lui deux personnages, différents et inséparables, bien que cela n'apparaisse pas à première vue.
L'un, celui que tout un chacun pouvait voir était fait de chair et d'os, l'autre, invisible, fait de vibrations, collait à la peau du premier comme une ombre invisible.
Ces deux êtres, condamnés par le Créateur à vivre ensemble éternellement étaient différents non seulement par leur nature mais aussi par leur personnalité, ce qui rendait la cohabitation d'autant plus difficile, surtout qu'il leur était dévolu de se partager les fonctions d'organisation.
L'être de chair, que nous appellerons " M. Conscient " était du genre " m'as-tu vu " ; où qu'il fut, il n'y en avait que pour lui, se mêlant de tout, ayant un avis sur tout, raisonneur, coupeur de cheveux en quatre, encombrant au possible, pour ne pas dire plus.
L'autre, était à l'opposé, un être effacé, peut-être simplement de par sa nature, mais comment aurait-il pu en être autrement dans ce couple.
Et oui, le plan sexuel exclu, ils formaient comme un couple, un vieux couple. Lui, le mâle dans toute l'acception du terme, fortement matcho. Elle besogneuse et soumise, nous l'appellerons " Mme Inconscient ".

M. Conscient se dépensait à l'extérieur, c'était un homme d'action ; Mme Inconscient restait à la maison, s'occupait de l'organisation, du fonctionnement des organes vitaux de ce grand corps, comme on dit : " Elle faisait marcher la maison. "
Elle était intelligente et avait de grandes connaissances, ayant beaucoup appris. Mais M. Conscient, imbu de lui-même, ne lui demandait jamais son avis et c'était dommage. Il se contentait de lui dire : " Fais-ci... fais-ça "... comme s'il s'y connaissait et après, s'étonnant que cela n'aille pas, il lui en attribuait la responsabilité. Elle n'aurait pas dû l'écouter, mais elle avait une grande faiblesse, elle était très influençable.
Pourtant, si M. Conscient avait bien voulu s'occuper de ce qui le regardait (j'ai failli dire " s'occuper de ses oignons "), tout aurait fonctionné merveilleusement bien, car elle était sérieuse, travailleuse et avait toutes les connaissances nécessaires à une bonne gestion, grâce à son extraordinaire mémoire et sa grande expérience.

Comme dans beaucoup de ménages ; M. Conscient avait de mauvaises fréquentations qui l'influençaient, dans le mauvais sens évidemment, il se laissait entraîner à des excès de boisson, de nourriture... et autres. Elle le lui aurait bien dit, mais il l'aurait mal pris, il n'acceptait pas les observations. On est un homme ou on ne l'est pas !
Et ainsi jusqu'au jour où M. Conscient réalisa que rien n'allait plus et décida de voir un spécialiste, le sophrologue. Et bien entendu, c'est l'être compliqué tout entier, le vieux couple, qui se retrouve devant le sophrologue. M. Conscient avait amené Mme Inconscient, parce qu'il ne pouvait pas faire autrement, mais ce fut comme si elle n'existait pas. M. Conscient causait, causait, il voulait tout expliquer, mais en réalité il ne savait rien de ce qui se passait chez lui, ou si peu ! Il ne s'était jamais intéressé au fonctionnement de la maison, c'était le rayon de madame.
Il aurait fallu que le sophrologue puisse parler avec madame, pour pouvoir faire un diagnostic et appliquer un traitement mais il ne pouvait dialoguer avec elle, c'était toujours lui qui répondait, et à côté ou pour ne rien dire.

Alors le sophrologue décida d'user d'un subterfuge, il décida de neutraliser M. Conscient en le prenant à son propre piège : sa vanité.
Il va lui parler de lui-même, le pousser à s'intéresser encore plus à la seule chose qui a pour lui de l'importance : Lui. Il va le flatter avec sa voix doucereuse, lui montrer comment il est fort et intelligent, combien il peut faire des choses merveilleuses auxquelles il n'avait pas pensé. Il va lui apprendre à commander à son corps, à ses muscles, à ses sensations. Lui faire voir des choses inattendues, le valoriser à ses yeux, lui apprendre à s'aimer, lui faire découvrir de nouveaux pouvoirs. M. Conscient, de plus en plus heureux, oublie tous ses problèmes, se fabrique une vie de rêves, fait des projets pour

l'avenir. C'est la grande euphorie. Il ne pense qu'à lui, il est flatté de cet intérêt qu'on lui porte. Oubliée sa compagne, il rêve.

M. Inconscient, enfin libérée, va pouvoir être elle-même. S'exprimer ? Se serait trop demander dans l'immédiat, elle en a perdu l'habitude, mais elle va écouter, écouter enfin une autre voix, celle du sophrologue, qui va la réconforter, la guider.

Le sophrologue va devoir la convaincre de redresser la situation, prendre de nouvelles habitudes de gestion, plus positives, plus efficaces. Et il va répéter tout cela .jusqu'à ce qu'elle en soit totalement imprégnée. C'est de l'intox, direz-vous ! Et oui, et il n'y a pas d'autres méthodes, mais de l'intox positif, alors qu'avant elle subissait de l'intox négatif. Vous même qui lisez cette histoire subissez chaque jour de l'intox négatif et c'est ainsi que vous influencez votre madame Inconscient.
Les suggestions du sophrologue doivent aboutir chez la patiente à une intime conviction, un réflexe automatique à l'épreuve de toute influence extérieure.

La morale de cette histoire est évidente. M. Conscient aura passé un moment très agréable au cours duquel il aura pu réaliser combien il portait en lui de facultés jusque-là ignorées. Il ressortira de cette séance et des suivantes, en meilleure forme physique et morale, et heureux. Mme Inconscient aura retrouvé une nouvelle confiance en elle-même, une plus grande assurance. Au niveau du couple l'harmonie sera rétablie, un nouveau dialogue instauré.
Alleluia !

Chapitre II

La relaxation dynamique de Caycedo telle que l'a relatée le Dr GR. Rager

Les recherches de Caycedo ont été fortement influencées par la réponse que lui fit un yogi à qui il demandait la signification ces postures qu'il pratiquait : " En accomplissant chaque jours des exercices comme ceux que vous venez de voir, le prends conscience de nouvelles parties de mon corps, donc j'élargis le champ de ma conscience. "
A partir de cette réponse devaient naître des exercices de concentration sur les différentes parties du corps, adaptées à la nature de l'occidental, pour aboutir à la " relaxation dynamique ".
Elaborée en 1965, elle se pratique par sophronisation de groupe. Elle comporte trois degrés dont chacun demande un entraînement d'un mois. Chaque exercice d'une durée de trois quarts d'heure environ, doit être fait quotidiennement ou a défaut trois fois par semaine, sous la direction d'un sophrologue. Après chaque degré, le sujet doit s'entraîner seul sur des exercices qu'il aura sélectionnés comme lui convenant le mieux.

Le premier degré repose sur des techniques de raja yoga destinées à l'ouverture de l'univers intérieur, le second sur des techniques bouddhistes recueillies au Tibet et le troisième comporte des exercices du Zen japonais. Une fois les trois degrés terminés, le sujet peut élaborer sa propre méthode en sélectionnant les exercices.
Le premier degré commence par le " neti-kriya ". Il s'agit d'un lavage des fosses nasales et des sinus avec de l'eau salée. Cet exercice se fait chaque jour avec de l'eau à 37° ayant une concentration en sel correspondant au sérum physiologique, à l'aide d'un récipient spécial, alternativement dans chaque narine. Il est suivi d'une inspiration de l'air par la bouche avec expulsion brutale par le nez.
Durant la première partie, soit les deux premières semaines, le sujet étant debout, il recherche l'abaissement de son niveau de conscience, et, dans cet état, il fait différents exercices respiratoires rythmiques avec contractions musculaires abdominales, accompagnés d'exercices de relaxation musculaire.

Durant la deuxième partie (troisième et quatrième semaine), il pratique des exercices de concentration mentale et de méditation de quelques minutes sur des objets naturels, aux choix : les nuages, les fleurs, les arbres, etc. La méditation consiste en un effort de volonté pour faire durer l'image formée au départ. Le tout sera synchronisé avec des exercices physiques et respiratoires.
Dans le deuxième degré, le sujet " utilise les mécanismes neurophysiologiques de l'activation du tonus musculaire et de la perception directe de la sensation de récupération comme moyen d'action sur la conscience " afin de permettre une intégration du schéma corporel.
Il reprend ensuite la méditation apprise au premier degré, sur les objets, puis remplace ceux-ci par son propre corps, en s'imaginant enveloppé par sa conscience. Y sont ajoutés des exercices de perception terrestre sur le corps (autre forme de présentation de la pesanteur).
Ensuite, exercices de respiration lente avec ressenti de la tension en inspiration et détente à l'expiration. Cette relaxation se fait debout, puis assis.

Le troisième degré est réservé au renforcement de la personnalité.
Cette technique était, au départ, destinée à la formation des sophrologues. Elle fut employée avec un très grand succès par le Dr Abrezol, en Suisse, pour l'entraînement des sportifs et notamment pour l'équipe nationale de ski, elle a une action très efficace sur le tonus musculaire et mental.

La sophro-acceptation progressive de Caycedo expliquée par le Dr Guyonnaud.

Le malade a les yeux fermés, il peut être debout, assis, ou couché.
" Vous relaxez les muscles de la face et des épaules. En relaxant les muscles de la face et des épaules vous agissez sur les muscles du cou. Agissant sur le cou, vous agissez sur les gros vaisseaux du cou. Agissant sur les gros vaisseaux du cou, vous agissez sur la circulation cérébrale. Agissant sur la circulation cérébrale vous agissez sur tout le cerveau. Ce cerveau qui comme vous le savez commande à tous les organes du corps. Et vous êtes déjà mieux relaxé. Vous oxygénez les milliards de cellules de votre cerveau. Vous relaxez les muscles de la face et des épaules. Vous relaxez les bras. Vous les déconnectez. Vous relaxer les jambes. Vous les déconnectez. Vous relaxer les muscles du cou, de la poitrine et de l'abdomen. Vous relaxer les muscles de la nuque et du dos, qui comme vous le savez sont deux zones où on ne peut pas mentir.
" Et maintenant vous vous placez au bord même du sommeil.
" Les sensations corporelles internes sont les bienvenues. Il n'y a rien qui vous dérange dehors, il y a tout qui vous attire dedans.

" Et maintenant vous allez vous projeter dans l'avenir. Vous allez vous représenter une situation positive, une scène agréable, une scène de votre choix, une scène où je n'interviendrai pas, une scène qui pourra se dérouler dans un mois ou deux, à une heure du jour ou de la nuit qui vous convient. Vous serez soit seul ou entouré d'êtres qui vous sont chers. Et lorsque vous aurez vu cette situation positive, cette scène agréable qui pourra se dérouler dans un mois ou deux vous serez aimable de l'indiquer en remuant légèrement l'index de votre main droite. "
Puis, après réception du signe...
" Vous êtes tout surpris de vous sentir aussi bien physiquement que mentalement. Vous vous sentez en harmonie avec toutes choses, avec la nature qui vous entoure et qui vous baigne, avec les objets, avec les êtres et surtout avec vous-même, ce qui est le plus important. Vous vous sentez en accord avec toutes choses, avec la nature qui vous enveloppe, avec les objets, avec les êtres et surtout avec vous-même. Vous vous sentez bien dans votre peau, parfaitement intégré à toutes choses. "
Et la séance se termine ainsi
" Je compte 1, vous respirez profondément.
" Je compte 2, vous faites bouger les muscles du visage, les doigts, les orteils.
Je compte 3, vous vous étirez doucement, puis plus énergiquement. "
Cet exercice se fait en sophronisation individuelle. Un entretien est ensuite prévu sur la représentation mentale du malade, qui doit permettre au sophrologue de mieux comprendre les problèmes de celui-ci et suivre son évolution
au cours des différentes séances.
D'autres exercices sophroniques, créés par Caycedo peuvent compléter celui-ci, par exemple : la Sophro-Correction Sérielle, la Sophromnésie Positive Simple, la Protection Sophroliminale, la Sophro-Association Onirique, la Sophromnésie Libre, la Sophro-relax goutte à goutte, la Sophronisation Activitée par l'Entraînement Autogène.

Le training-autogène de Schultz

Schultz était un excellent hypnotiseur et son expérience l'amenait à penser que l'hypnose représentait " un véritable changement d'attitude de tout l'organisme ". Il remarqua un certain nombre de constantes dans les symptômes que provoquait l'hypnose chez ses patients : la décontraction musculaire s'accompagnait d'une sensation de lourdeur et la vaso-dilatation des vaisseaux périphériques produisait une sensation de chaleur. Il eut ainsi la conviction que ces symptômes étaient à la base de la déconnection hypnotique et qu'en provoquant la lourdeur par l'imagination, il allait aboutir à la décontraction musculaire et de même par la chaleur déclencher la vaso-dilatation.

Il créa une méthode d'auto-hypnose qui devait libérer le patient de ce que les psychothérapeutes de l'époque (1900-1920) reprochaient à l'hypnose : une dépendance totale et la passivité du malade, ainsi que l'aliénation de celui-ci dans le transfert. C'est en 1926, qu'il communiquait ses travaux à l'association médicale de Berlin. Il apportait une conception nouvelle, avec une approche globale de l'être humain : corps et esprit.
Le training-autogène va donc, avec six exercices différents, jouer à la fois sur les muscles, les vaisseaux sanguins, le cœur, la respiration, les organes abdominaux et la tête.
Cette méthode se pratique comme toutes les méthodes statiques, au calme et avec une température convenable'. La personne peut être allongée ou confortablement installée dans un fauteuil. Elle peut aussi utiliser une chaise, en prenant " la position du cocher de fiacre assoupi " : le dos bien collé au dossier, les jambes écartées, les pieds reposant sur le sol par toute leur surface, chaussures enlevées, lés avant-bras reposant sur les cuisses, les mains ballantes se faisant face entre les jambes, la tête ballante, le menton reposant sur la poitrine. Les exercices se font toujours les yeux fermés.

Premier exercice : Relaxation musculaire par la pesanteur. La personne se concentre sur son bras droit (le gauche pour les gauchers) et " imagine " la lourdeur dans ce bras pendant une minute maximum pour le début (plus ensuite), et cela régulièrement à raison de deux à trois fois par jour. Au bout de quelques jours, l'intéressé doit ressentir la lourdeur, alors il pourra faire la même chose avec les deux bras, puis les jambes. Ensuite, la personne devra imaginer le retour du tonus dans ses membres avec disparition de la lourdeur.

Deuxième exercice : Relaxation vasculaire par la chaleur. Il se commence à la deuxième quinzaine et vient s'ajouter au premier exercice. Concentration de la même façon : bras droit pour les droitiers et gauche pour les gauchers. " Mon bras droit devient chaud, je sens la chaleur circuler à l'intérieur. " Même chose ensuite avec les deux bras, puis les jambes, au fur et à mesure que la sensation est obtenue.

Troisième exercice : Contrôle cardiaque.
Toujours par tranches de quinze jours, cet exercice s'ajoutant aux deux autres, avec à la fin un retour au tonus, soit : poids, chaleur, coeur, tonus.
La personne doit se concentrer sur les manifestations de fonctionnement du cœur : battements, pouls artériel, jusqu'à ce qu'elle les ressente, au besoin en mettant sa main droite sur le cœur. " Mon cœur bat fort et calmement. "
En fin de quinzaine, elle doit s'identifier à son cœur.

Quatrième exercice : Régulation respiratoire. Même processus, même durée.
" Ma respiration est calme et régulière. Régulière comme le flux et le reflux de la mer. Il y a quelque chose qui respire en moi. "
Cette respiration se fera à un rythme normal, mais profondément. Le patient s'attachera au ressenti : tension à l'inspiration, détente à l'expiration et trajet de l'air.

Cinquième exercice : Concentration sur le plexus solaire. Toujours avec le même processus.
La personne centrera son mental sur la région du plexus entre le creux de l'estomac et le nombril, au besoin en y posant la main maîtresse (droite pour le droitier et gauche pour le gaucher), en imaginant que le plexus irradie une bonne chaleur, chaleur qu'elle doit arriver à sentir, qui se répandra dans tout l'abdomen et l'estomac.

Sixième exercice : Concentration sur la tête.
Même processus, mais durée de quinze secondes maximum. L'intéressé imaginera une sensation de fraîcheur sous le front.

Après le cumul de ces six exercices, il ne faut pas oublier de provoquer le retour du ton us, en prenant le temps nécessaire afin d'éviter une perturbation dans le fonctionnement organique ou psychique.
Il est certain que cette méthode nécessite beaucoup de persévérance, mais n'oublions pas qu'elle est destinée à se relaxer seul. Le résultat dépendra de l'entraînement du sujet, ce sont de nouvelles fonctions qu'il va développer.

La méthode d'Edmund jacobson

Cette méthode recherche la détente mentale en supprimant progressivement toutes les tensions musculaires, elle s'appuie exclusivement sur la relaxation du corps région par région.
L'apprentissage est long, car il s'agit de s'entraîner sous contrôle médical à discerner la différence entre un muscle tendu et un muscle relaxé, dans les différentes parties du corps, jusqu'à ressentir les plus petites tensions. Jacobson préconise dans un premier temps trois séances de trente à soixante minutes chaque semaine en cabinet plus un entraînement personnel à domicile.
Ensuite, la personne doit apprendre à utiliser le minimum de contraction nécessaire à l'exécution d'un mouvement, tout en maintenant relaxés les muscles qui ne sont pas absolument nécessaires à ce mouvement.
Enfin, elle devra appliquer cette technique dans sa vie active, c'est-à-dire détecter qu'elles sont les tensions musculaires provoquées par les émotions qui l'affecte généralement (contrariété, peur, angoisse, etc.). Ensuite, elle devra s'astreindre à réduire les tensions nerveuses afin de minimiser les répercussions de ces émotions.

La sophronisation progressive du D' Abrezol (Suisse)

C'est une technique simplifiée, dérivée de la méthode Jacobson. Elle est basée sur une prise de conscience du schéma corporel par affinement de la perception physique.
Durant toute la sophronisation, le patient garde les yeux ouverts. Il est invité à tendre progressivement et individuellement les différents groupes musculaires de son corps et à prendre conscience de cette tension. Il les relâchera ensuite en percevant le bien-être que lui apporte cette détente. Tout repose sur la perception de plus en plus forte de la différence entre les phénomènes tension et détente.
Il commencera par les orteils, puis les pieds, les mollets, les cuisses et ainsi pour chaque jambe. Ensuite l'abdomen, le cou et le visage. Alors le sujet ferme les yeux et doit atteindre la relaxation totale.
Après, le sujet est invité à visualiser l'image de son corps dans l'espace et le temps, puis passer en revue ses différents organes et enregistrer les messages qui en partent ou y aboutissent.

Chapitre III

Vous avez eu un aperçu des différentes méthodes de sophronisation telles que les concevaient les maîtres de la profession : Caycedo, Schultz, Jacobson... lesquels s'appuyaient essentiellement sur le corps médical.
La tendance moderne est plus à une diversité des inductions, à une simplification des techniques afin d'arriver à une mise en relaxation plus rapide et mettre cette pratique à la portée de tous.

Peut-on se sophroniser soi-même ?

Question logique que beaucoup se posent. Primo, parce que la personne qui est nerveuse, angoissée ou insomniaque n'a pas l'impression d'une atteinte grave à sa santé et souhaiterait pouvoir réagir par elle-même et rapidement, elle ne sent pas la nécessité d'une intervention extérieure. Secundo, parce qu'il n'y a pas toujours un sophrologue à proximité, c'est une profession qui malheureusement n'est pas très répandue. Alors, on remet à plus tard, on néglige un mal sournois qui risque de prendre de l'ampleur et deviendra plus difficile à soigner.
La réponse est : Oui. On peut se sophroniser soi-même, c'est ce que l'on a tendance à appeler " l'auto-hypnose ".

Mais cette technique demande un certain apprentissage et doit, dans les premiers temps, se limiter au traitement de cas simples, comme la nervosité, l'anxiété, l'insomnie, les complexes...
Il est difficile d'être à la fois le sujet et le guide. Heureusement, l'enregistrement sur cassette peut pallier cette difficulté. Une sophronisation sur cassette, si elle est bien faite, a une très grande efficacité. Personnellement, je traite chaque année des centaines de cas, plus ou moins graves, de personnes habitant différents coins de France et d'Outre-Mer, simplement par enregistrement sur cassettes. je ne les ai jamais vues, elles m'expliquent leur problème par lettre, ensuite elles écoutent la cassette chaque jour et, au bout d'un mois, deux ou trois suivant la gravité du cas, elles retrouvent santé et équilibre. Cette méthode par correspondance est simplement un peu plus longue dans ses résultats.
De toute façon, le thérapeute qui veut obtenir une grande efficacité dans ses traitements sans entraîner son malade dans des frais importants, doit avoir recours à l'enregistrement sur cassette. Un bon traitement, quel que soit le cas, comporte une séance avec le sophrologue, en cabinet, chaque semaine et un entraînement journalier par cassette.

Un patient, sauf s'il est fortement entraîné, ne peut pas, seul, en appliquant une technique d'auto-sophronisation classique, obtenir un état de relaxation suffisamment profond, donc efficace. Il lui est impossible de mobiliser son conscient pour formuler les suggestions et en même temps se mettre en état de réceptivité passive pour les recevoir et transmettre à l'inconscient, tant qu'il ne connaît pas par cœur le texte du processus sophronique.
Mais attention. L'entraînement à l'auto-sophronisation, comme le traitement sophronique par cassette, doit être dosé avec précaution et à un niveau adapté au cas de chacun. Pour tous les cas nécessitant une intervention thérapeutique, vous avez intérêt à vous adresser à un professionnel.
Vous pouvez demander à un sophrologue de vous faire une cassette appropriée à votre cas. Vous pouvez aussi créer votre propre cassette. Voici un texte simple et efficace que vous pouvez enregistrer vous-même. Comme vous allez le constater, il est basé sur la technique d'auto-suggestion et vous y retrouverez la célèbre méthode Coué, qui a depuis longtemps prouvé son efficacité.

Lisez le texte une première fois, sans enregistrer, afin de vous familiariser avec et éviter les incidents de prononciation ou ponctuation. A l'enregistrement, lisez très lentement, en laissant les blancs indiqués par les points, d'une voix neutre sans intonations, monocorde et la plus grave possible.

Voici donc le texte à enregistrer

A. « Je ferme les yeux en signe de rupture... avec le monde extérieur.

« Dans quelques instants, je vais commencer mes respirations... lentement... en imaginant... qu'avec chaque inspiration... j'aspire une provision d'énergie cosmique... et je sens la tension intérieure... et qu'à chaque expiration... avec l'air aspiré,... j'expulse... toutes mes tensions intérieures... toutes mes préoccupations... et je ressens la détente que cela provoque en moi.

« Dès maintenant, pour moi... le monde extérieur n'existe plus.

« Je vide mes poumons... bien à fond... puis j'inspire... très lentement... par le nez, profondément... je sens la tension que provoque l'énergie que j'emmagasine... J'attends quelques instants... et j'expire... toujours lentement... par le nez... j'expulse toutes mes préoccupations... et je ressens une très grande détente.

« Une deuxième fois, j'inspire... très lentement... par le nez... bien à fond... tension... je bloque cette énergie dans mes poumons, puis j'expire... lentement... et toutes mes préoccupations s'échappent ainsi... je ressens la détente que cela provoque.

« Une troisième fois, j'inspire... lentement et bien à fond... tension... je bloque... et j'expire par le nez... lentement... je fais le vide total en moi... c'est la détente.

« Maintenant, ma respiration reprend son rythme normal... je suis calme... je suis très calme... je ne pense plus à rien... le monde extérieur m'est totalement indifférent... c'est comme s'il n'existait plus.

« Tout mon corps se détend, comme s'il se ramollissait... je suis calme... de plus en plus calme... et rien ne peut troubler ce calme... les bruits extérieurs me laissent totalement indifférent... ils ne peuvent que contribuer à ma détente... rien ne peut plus m'atteindre. Je suis calme... je suis très calme... et je vais vérifier la détente de mes muscles.

« Je détends les muscles de ma mâchoire... puis ma langue... les petits muscles autour de ma bouche... comme si j'allais sourire... je détends les muscles des joues... du front... même la peau de mon visage se détends... Je détends les muscles du cou et des épaules. Maintenant, je détends mon bras droit... la main, les doigts... puis l'avant-bras... le biceps... Après, je détends le bras gauche,... je commence par la main... les doigts... l'avant-bras... le biceps... Maintenant, je décrispe tous les muscles de la jambe droite en commençant par le pied... les orteils... le mollet... et la cuisse... Après c'est la jambe gauche... le pied... les orteils... le mollet... la cuisse... Ensuite, je détends tous les muscles du bassin... puis du buste.

« Tout mon corps est maintenant bien détendu... Ma respiration est calme... calme et régulière... Mon cœur bat calmement... calmement... Chaque inspiration... chaque expiration... régulière comme le flux et le reflux de la mer... m'apporte encore plus de détente... augmente mon état de relaxation.

« Mon visage est tellement détendu... que mes paupières sont lourdes... lourdes... très lourdes... et je n'ai plus envie d'ouvrir mes yeux.

« Je suis de plus en plus relaxé.

« Maintenant, je me concentre sur mon bras droit... il n'y a plus que mon bras droit... et il devient lourd... très lourd... de plus en plus lourd... comme si soudain il était de plomb... très, très lourd.

« Ensuite, je reporte toute mon attention sur mon bras gauche... lui aussi devient lourd... très lourd... comme du plomb... de plus en plus lourd... je le sens peser de plus en plus.

« Après c'est ma jambe droite qui devient lourde... très lourde... très, très lourde... de plus en plus lourde.

« Et cette lourdeur se communique maintenant à ma jambe gauche... elle aussi devient lourde... très lourde... je la sens peser de plus en plus... mes deux jambes sont lourdes...

« Cette lourdeur remonte maintenant dans mon bassin... il devient lourd... puis mon buste... il devient lourd... Tout mon corps est lourd... de plus en plus lourd... tellement lourd qu'il me semble que j'aurais beaucoup de mal à le déplacer... je n'ai plus envie de bouger.
« Cette lourdeur m'apporte un très grand calme... une merveilleuse sérénité... je suis de plus en plus détendu... de plus en plus calme.
« Maintenant, je me concentre à nouveau sur mon bras droit... et j'imagine que mon bras devient chaud... et je sens comme une onde de chaleur qui le parcourt d'un bout à l'autre... il est chaud... agréablement chaud.
« Puis j'imagine cette même chaleur dans mon bras gauche... et je le sens devenir chaud... agréablement chaud... mes deux bras sont chauds... agréablement chauds.
« Cette même chaleur, je la ressens aussi dans ma jambe droite... elle est chaude... de plus en plus chaude... agréablement chaude... puis dans la jambe gauche... ma jambe gauche devient chaude... de plus en plus chaude... mes deux jambes sont chaudes... agréablement chaudes. Et cette chaleur remonte dans mon bassin... il devient chaud... chaud... puis mon buste... mon buste aussi devient chaud.
« Tout mon corps est chaud... agréablement chaud... et cette douce chaleur m'apporte encore plus de calme... encore plus de sérénité.
« Ma respiration est calme... calme et régulière... j'ai l'impression d'être dans un autre monde... un monde fait de calme et de sérénité.
« je suis tellement détendu... que je sens que mon corps s'engourdit... mon bras droit s'engourdir... mon bras gauche s'engourdit... ma jambe droite s'engourdit... ma jambe gauche s'engourdit aussi... puis l'engourdissement remonte dans mon bassin... puis dans mon buste... Tout mon corps est engourdit... je ne le sens plus... c'est très agréable... tout se passe comme s'il n'existait plus... je me sens bien... il n'y a plus que mon esprit... mon esprit qui est très lucide... très vigilant.
B. « Ce grand calme que je ressens en ce moment... s'installe en moi définitivement... je vais le retrouver durant toutes les heures... toutes les journées à venir... ce calme s'installe définitivement.. au plus profond de moi-même... dans toutes mes cellules.
« Ce calme, je vais le retrouver... dans mon travail... dans mes activités de tous les jours... dans mon foyer... dans mes contacts avec les autres... je suis définitivement calme.
« Ce calme, je vais le retrouver durant toutes les nuits... mes nuits seront sereines... mon sommeil sera profond... long... et réparateur... chaque matin je vais me retrouver frais et dispos... en pleine forme... prêt à attaquer une nouvelle journée dans le calme... la sérénité... et .l'efficacité.
C. « Et maintenant que mon corps et mon esprit... sont imprégnés de sérénité... je vais pouvoir reprendre contact avec le monde extérieur... il ne peut plus rien contre moi... je suis protégé.
« L'impression de lourdeur disparaît de tout mon corps. « L'énergie circule à nouveau doucement dans mon bras droit.. je la sens... puis dans mon bras gauche... je la sens... l'énergie est de retour dans ma jambe droite... puis dans ma jambe gauche... elle remonte dans mon bassin... puis dans mon buste. L'énergie circule maintenant régulièrement dans tout mon corps... et de plus en plus fort.
Je bouge mes mains et mes pieds... puis mes bras... mes jambes... je respire bien profondément... et je m'étire... je suis en pleine forme. »
Cette sophronisation type pourra être utilisée pour tous les cas que nous allons étudier plus loin. Il suffira d'intercaler le texte modèle que nous donnons pour le traitement entre le paragraphe B et C.
Cette cassette s'écoutera dans le calme. Vous faites en sorte de n'être pas dérangé, vous débranchez le téléphone et la sonnette d'entrée. Vous vous allongez sur votre lit ou vous vous installez dans un fauteuil confortable. Vous devez absolument être seul dans la pièce, même si l'on vous promet de ne pas bouger, de rester silencieux. Une présence, même discrète, même d'un être cher, enlève toute efficacité à la méthode.
Sur votre lit, vous vous installez sur le dos, bras et jambes légèrement écartés du corps. Vous veillez à ce que rien ne vous gêne physiquement, défaites la ceinture, dégrafez le soutien-gorge, enlevez les chaussures, le bracelet-montre. Recouvrez-vous d'une couverture, en état alpha le corps se refroidit très vite, et le froid empêche une bonne relaxation. Choisissez de préférence la pénombre.

Nous vous conseillons de faire cet exercice chaque jour et de préférence le soir, jusqu'à ce que vous ayez retrouvé votre équilibre. Ainsi vous vous débarrassez des tensions de la journée et préparez une bonne nuit.
Ce traitement est indiqué pour tous les problèmes ayant une origine nerveuse, compris angoisses, dépression, insomnie, maux de tête, douleurs dans le dos, ballonnements ou crampes d'estomac ou d'intestins, tabagie, boulimie, prise de poids, tendance à la tétanie et la spasmophilie, etc.
Si votre nervosité atteint un degré tel que vous ne pouvez écoutez la cassette, il faut absolument voir un sophrologue.
Ne vous inquiétez pas s'il vous arrive de vous endormir avant la fin de la cassette. C'est le signe d'une très grande détente. Votre inconscient a malgré tout enregistré le message et le travail va se faire comme si vous étiez resté éveillé.

Sophrologie familiale

Une sophrologie familiale ? Pourquoi pas.
Même si elle n'est pas pratiquée, de façon parfaite, elle peut être un excellent moyen préventif et un complément efficace aux autres médecines, qu'elles soient classiques ou non.
Pratiquée par le père ou la mère de famille, elle ne demande pas de dons spéciaux, ni de connaissances médicales, mais seulement du bon sens, de la psychologie et de l'amour, surtout de l'amour. L'amour est une force extraordinaire qui suppléera à votre manque de connaissance et de pratique de la technique.
je vois même la sophrologie comme une philosophie familiale.
Une habitude de comportement, une pratique propre à créer un climat d'équilibre, de bien-être, d'amour au sein de la famille.

Si l'un des membres de cette petite communauté relève d'une grave maladie ou d'une opération, il sera bon de l'aider à guérir. Il faudra le maintenir dans un climat de confiance, l'aider et veiller à ce qu'il n'entretienne que' des pensées positives, condition essentielle à une guérison rapide.
Lorsqu'il aura une crise de déprime, il faudra réagir immédiatement, avant qu'il ne s'installe dans cette situation qui ne peut que retarder et handicaper la guérison.
Par exemple :
« Tu as déjà fait beaucoup de progrès, tu en fais de plus en plus chaque jour et tu vas en faire encore, je vais t'y aider. »
« La voix est lente, douce et devient de plus en plus monocorde. Le sujet commence à se détendre.
« Ta guérison se passe très bien... mais il faut que tu sois patient... Imagines le jour proche où tu seras totalement guéri... ce grand bonheur... Tu vas pouvoir entreprendre quantité de choses dont tu as envie. »
La voix est toujours monocorde et lente, avec des blancs. « Tu imagines ta première sortie... il fait très beau... une température très douce... très agréable... Les petits oiseaux chantent joyeusement... comme s'ils étaient heureux de te revoir... Ce sont de jolies mélodies... C'est une très belle journée... le soleil est là pour fêter ta première sortie... »
« Si le sujet s'endort, c'est que vous avez effectué un excellent travail. Vous continuez le message de rêve, l'inconscient perçoit votre voix, il enregistre, il se laisse influencer.
« Tu as confiance en toi... en ta guérison. Ta santé s'améliore chaque jour... chaque jour tu vas de mieux en mieux... de mieux en mieux... Tu sais que tu as en toi des forces extraordinaires... tu fais appel à elles pour rétablir ta santé le plus rapidement possible... la guérison est en toi... tu sens ces forces en toi... tu les imagines sous la forme de vibrations colorées... tu sens cette énergie qui vibre... tu les imagines de plus en plus fortes.
« Chaque jour, ta santé s'améliore. Chaque jour tu vas de mieux en mieux. »
S'il y a eu opération, vous ajoutez :

« Tu imagines ta cicatrice... les bords bien rapprochés... ils se collent... ils se collent définitivement... ils sont tellement bien collés que maintenant la cicatrice s'estompe... elle disparaît... les tissus sont tellement bien soudés qu'il n'en reste plus trace...
C'est une guérison merveilleuse... rapide... rapide. »
La sophrologie en famille, c'est aussi éviter les éclats de voix, les actes brusques, veiller à la détente permanente. On écoute de la musique douce. Les repas se passent dans le calme, on mange lentement, en mastiquant bien et longtemps, en appréciant la saveur de chaque bouchée, on salive abondamment afin d'assurer une meilleure assimilation, et surtout on ne regarde pas la télévision en mangeant.
L'enfant a-t-il des nuits agitées ? Fait-il des cauchemars ? Racontez-lui des histoires, le soir, au coucher, suivant la technique sophronique déjà expliquée et il va dormir comme un petit ange. Il est même possible qu'il y prenne goût et les réclame chaque soir. Si vous manquez de temps, vous pouvez les lui enregistrer sur cassette. Ce calme de la nuit va se répercuter sur ses journées ; il sera très rapidement moins nerveux et se portera mieux. L'enfant est très réceptif à cette thérapie et les résultats sont toujours très rapides.
Veillez à employer une voix douce et monocorde, lente, bien rythmée et comme en sourdine, en faisant des poses légères entre chaque groupe de mots.
« Si tu le veux, tu vas rêver et voir des choses très agréables. Tu fermes tes yeux, comme si tu avais sommeil et tu ne les ouvre plus. Si tu les ouvrais, les belles images que tu vas voir s'arrêteraient, ce serait dommage. D'ailleurs, tu n'as pas du tout envie d'ouvrir tes yeux. Tes paupières sont lourdes, très lourdes, tellement lourdes que tu as l'impression que tu ne pourrais plus les soulever. Elles sont de plus en plus lourdes, tu ne peux plus les soulever. C'est comme si elles étaient collées, collées. Plus tu essayes de les soulevez et plus elles sont lourdes.
« Et maintenant que tes paupières sont bien fermées, tu vas pouvoir découvrir des quantités de choses surprenantes. » « Tu détends bien tous tes muscles, comme si tout ton corps se ramollissait, tout ton corps devient mou, comme si tu étais transformé en une poupée de son.
« Tu te sens bien. Tu es très calme, très calme.
« Maintenant que tes yeux sont bien fermés, je vais t'emmener à la fête... Tu rêves que tu es à la fête... Devant toi, il y a un très joli manège d'enfant... Il est vide et arrêté comme s'il t'attendait... Tu le vois... Tu vois tous les détails... Il est grand... Il a de très belles couleurs... Dessus, il y a des animaux, des autos, des avions, et même une soucoupe volante.
« Tu lui donnes l'ordre de tourner... et il tourne, il tourne... Tu entends la musique... Tu lui donnes l'ordre d'arrêter, il s'arrête...
« Peut-être as-tu envie de monter dessus... Tu le peux... Tu choisis ta place...
« Il y a des quantités d'enfants qui arrivent autour et te regardent, toi qui as un manège pour toi tout seul... Tu leur fais envie...
« Alors invite-les. Invite-les à monter sur ton manège...
« Tu n'as pas besoin de le répéter : ils arrivent tous, en poussant des cris de joie... Ils prennent leur place.
« Et maintenant, tu peux faire à nouveau tourner le manège... Il part doucement... Puis plus vite... Il tourne... Il tourne. Tu entends sa jolie musique... Il s'y mêle les cris de joie des enfants... Ils rient... Ils sont heureux et toi aussi... Tu t'amuses beaucoup... Tu es fier d'avoir un manège pour toi tout seul... Un manège qui t'obéit...
« Si tu le veux bien, maintenant, tu peux arrêter ton manège, je vais t'emmener autre part.
« Tu est toujours très détendu, très calme... Ton corps est devenu très lourd... Tes bras sont lourds... Tes jambes sont lourdes... tellement lourdes que tu aurais beaucoup de mal à les bouger... C'est comme si on avait mis de très gros poids dessus... Mais cette lourdeur ne te gêne pas, au contraire. Elle t'apporte encore plus de calme... Tu te sens détendu, comme si tu venais de faire une très bonne nuit...

« Et maintenant, je te propose de faire un très beau rêve... Je te propose d'aller faire une petite promenade à la campagne... Voilà, tu y es... Tu te promènes dans un petit chemin... Il y a des champs de chaque côté, beaucoup de verdure... Il fait très beau... Tu sens la chaleur du soleil sur ton corps...
« Le petit chemin tourne à droite... Et tu découvres soudain un petit bois avec un très beau pré en lisière... L'herbe y est bien verte avec quelques marguerites...
« Cette herbe te donne envie de t'y allonger... C'est ce que tu fais... Tu t'allonges dans l'herbe, elle craque sous ton corps... Elle sent bon cette herbe.
« Tiens il y a une marguerite juste à côté de ta tête... Tu as envie de la cueillir... Tu la cueilles... Elle est très belle... Tu respires son parfum. Elle sent bon...
« Tu te détends, tu es très calme. Tu écoutes le chant des oiseaux... Au-dessus de toi, un ciel tout bleu avec de petits nuages blancs qui ont de drôles de formes...
« Soudain, alors que tu comptes les nuages, tu entends un petit bruit bizarre du côté du petit bois.
« Tu redresses la tête doucement, pour voir... Qu'est-ce que tu vois là-bas... Une petite tête de lapin qui sort de derrière un arbre... Une jolie petite tête... Toute rose... bizarre, un lapin rose ! ... Et puis une autre, derrière l'arbre d'à côté... et qui te regarde... Tu leur fais un signe de la main... et soudain, c'est une dizaine de petites têtes qui surgissent et te regardent... des quantités de petits lapins roses...
Soudain, il y en a un ... plus hardi que les autres... qui sort de derrière son arbre... Il approche doucement... l'air inquiet... regardant à droite... Puis à gauche... Puis un deuxième le suit... Puis un troisième... Puis toute la bande... Ils sont tous très beaux et tout roses.
« Ils approchent encore... Ils sont tout près de toi... Tu pourrais presque les toucher... Mais tu ne bouges pas... Pour ne pas les effrayer... En voilà un, plus courageux, qui monte sur ton ventre... Ah ! Le coquin...
« Le plus vieux s'approche de ta tête... Il se penche vers toi, et te dis quelque mots à l'oreille.
« Je l'entends qui te dis : "Je suis Jeannot, c'est moi le chef. Lorsque tu auras du mal à t'endormir le soir, tu fermes les yeux, tu te détends bien... et tu m'appelles, simplement en pensant à moi... Aussitôt, je viens, avec mes camarades pour t'aider à t'endormir. Si tu fais de mauvais rêves, tu m'appelles aussi, nous viendrons te distraire. Nous sommes tes amis, tu peux compter sur nous."
« Tous les petits lapins se sont maintenant donnés la main... ou plutôt la patte... Ils font la ronde autour de toi... en dansant sur leurs pattes de derrière... et en chantant...
« Soudain, le chef les interpelle : "Allez vous autres. Maintenant, il faut rentrer... C'est l'heure... Faites la bise... et en route."
« Alors les petits lapins viennent te dire adieu, les uns après les autres... Et puis ils rentrent dans le bois...
« Il est tard, ils vont se coucher...
« Toi aussi maintenant, tu vas dormir... Tu es très calme... Tu vas faire une très bonne nuit... Peut-être vas-tu retrouver les petits lapins roses...
« A présent, tu dors, tu dors. »
Et vous baissez le progressivement le ton.
Il est possible qu'à un certain moment, l'enfant semble dormir et que vous soyez tenté d'arrêter votre récit. Gardez-vous-en, il enregistre toujours vos paroles. Ne rompez pas le charme et l'efficacité de ce que vous avez commencé.
Encore une chose, ne croyez pas que votre enfant est trop grand pour écouter une histoire de petits lapins roses, jusqu'à douze ans cela marche. On a tous besoin de rêve. J'ai vu un homme de cinquante-cinq ans, chef d'entreprise, imaginer très sérieusement des petits lutins qui limaient son calcul au rein et il n'y a là rien d'anormal.

Voici un autre moyen basé essentiellement sur la suggestion, préconisé par Emile Coué, destiné aux enfants. A employer par exemple avec les « suce pouce » et les « pipi au lit ».

Lorsque l'enfant est dans son premier sommeil, lui murmurer doucement dans l'oreille, le message que l'on souhaite passer, vingt ou vingt-cinq fois de suite. Arrêter s'il se réveille. Vous allez ainsi, à son insu, influencer son inconscient et modifier le comportement.
Vous pouvez aussi employer cette méthode pour modifier un comportement avec ses camarades, à l'école ou en famille, un complexe.

De l'efficacité de la sophrologie

Quand nous parlons de l'efficacité de la sophrologie, nous pourrions aussi bien dire : « efficacité de l'imagination dans un état modifié de conscience », car l'élément moteur, c'est l'imagination. En voici deux exemples :

La brûlure de cigarette

Sur une personne en état alpha, il suffit de suggérer un phénomène physique pour le provoquer, les expériences en sont faites couramment dans les cours de sophrologie. Exemple le test de la brûlure de cigarette.
« Maintenant que vous avez atteint l'état alpha, je promène un morceau de glace sur votre avant-bras (le sophrologue frotte légèrement avec un coton mouillé), vous sentez ce froid intense, un froid tellement fort qu'il insensibilise la partie touchée, . c'est une anesthésie locale qui va durer une demi-heure. Pour vérification, je pince votre peau et vous ne sentez rien (il pince effectivement et contrôle les réactions, s'il reste une sensibilité, il suffira de continuer la suggestion).
« Ensuite, je prends une cigarette allumée et je vais appliquer le bout incandescent sur votre peau à l'endroit insensibilisé, je vais vous brûler et vous n'allez rien sentir.
« Vous êtes prêt. J'approche la cigarette et je l'écrase sur votre peau, mais vous ne sentez rien (le sophrologue touche alors avec un crayon ou autre), la chair grésille, elle brûle et vous ne sentez toujours rien. »
Une fois de retour à l'état de veille, le sujet va pouvoir confirmer qu'il n'a rien ressenti. Mais invité à regarder son avant-bras, il constatera qu'il a bien une brûlure. Le professeur Caycedo aimait montrer deux photos de brûlures de cigarette identiques : l'une d'un simulacre de brûlures sous état sophronique, l'autre d'une brûlure véritable faite sous insensibilisation.

L'insensibilisation de la main

Par cette induction, le sophrologue amateur pourra tester l'efficacité de sa technique et acquérir cette assurance qui lui est nécessaire pour obtenir de bonnes sophronisations. Et le sophrologue en formation ne saurait se lancer à exercer la profession s'il n'a réussi cette expérience.
Cette séquence est à utiliser après les autres inductions, lorsque le patient est censé avoir atteint l'état alpha.
« Vous êtes en vacances dans un pays merveilleux, il fait très beau, un soleil radieux, même très chaud, mais pour vous cela n'a pas d'importance, car vous êtes à l'ombre et vous n'avez rien d'autre à faire que jouir du moment présent. Tout est calme, seulement le chant des oiseaux, l'air est parfumé. Vous êtes heureux, vous vous laissez aller à la rêverie dans votre transat. A portée de main, posé sur le sol, un verre et un seau à glace avec dedans une bouteille d'un excellent whisky (le sophrologue s'est assuré préalablement que son patient aimait le whisky). Votre bras pend négligemment sur le côté du transat, à proximité du seau à glace, vous êtes très détendu. Machinalement, vous mettez votre main dans l'eau glacée, la fraîcheur vous est très agréable.
« Vous vous rendez compte soudain qu'au contact du froid votre main s'insensibilise progressivement, mais cela ne vous gêne pas, vous laissez faire, votre main s'engourdit de plus en plus et rapidement votre main est totalement insensibilisée, totalement insensibilisée.

« Pour contrôler cette perte de sensibilité, je vais pincer la peau du dessus de cette main et vous n'allez rien sentir, je le fais et vous ne sentez rien, par contre si je pince même légèrement le dessus de l'autre main, vous le sentez (le sophrologue pince légèrement).
« Maintenant, je prends une aiguille hypodermique et je traverse la peau insensibilisée, vous ne sentez rien. »
A la reprise de conscience, la personne pourra constater l'aiguille qui traverse la peau. Si la suggestion a été bien faite elle n'a rien senti.
De la même façon, par l'intermédiaire de l'inconscient, le sophrologue (ou la personne entraînée) pourra agir sur le plan physique, accélérer ou ralentir la fonction de tel ou tel organe, ou d'une énergie, mobiliser le système immunitaire et orienter son action, en règle générale agir à volonté sur toutes les facultés (physiques et psychiques) de l'humain.
Mais il faut savoir qu'hormis la parole, dont la formulation et l'intonation ont une importance capitale, il est nécessaire que le sophrologue, professionnel ou amateur, soit lui-même dans un état de détente parfait. Cette détente va se répercuter sur l'intonation et le débit de la parole. Un bon sophrologue est forcément un être calme.
Il y a, d'autre part, une fois atteint un certain niveau de réceptivité du sujet, un phénomène d'intercommunication psychique, un phénomène vibratoire auquel va s'ajouter un état de sensibilité accrue, qui fait que celui-ci va percevoir ce qui se passe chez le sophrologue. C'est dire l'importance de la pensée du thérapeute. Pour que ses suggestions soient efficaces, la parole ne peut être une manifestation mécanique neutre, elle doit être soutenue par une collaboration de la pensée. Une personne en alpha perçoit les pensées du thérapeute, c'est-à-dire que ce dernier doit s'impliquer totalement dans la guérison de son malade, il ne saurait suggérer la lourdeur en se laissant aller à des réflexions matérielles.
Il m'est arrivé fréquemment que des malades me disent :

« C'est curieux, je savais d'avance ce que vous alliez me suggérer, vous auriez aussi bien pu ne pas parler. »
Même le regard doit participer... et l'amour. Le sophrologue efficient est un être sensible et passionné qui aime son prochain.
Le facteur « amour » va jouer tout particulièrement dans la sophrologie familiale et suppléer aux imperfections inévitables de l'amateurisme. Les bonnes suggestions se font avec l'esprit et avec le cœur.
Et bien sûr, il faut y croire. Il n'est rien qui ne se transmette aussi bien par la pensée que le manque de confiance.

Schéma d'une sophronisation

Une sophronisation, dans sa formule simplifiée, comporte un certain nombre d'éléments ou de séquences indispensables à sa réussite, ce sont :

1. L'anamnèse.
2. La fermeture des yeux..
3. **Les inductions**. Le choix des inductions varie avec le sophrologue, mais il en faut au moins deux. Personnellement, j'ai adopté les deux premiers exercices du Training Autogène de Schultz : la lourdeur et la chaleur.
4. Un approfondissement, qui peut être l'engourdissement, c'est-à-dire que le sophrologue suggère que les membres, puis tout le corps s'engourdissent.
5. Le retour à l'état de veille ou désophronisation, qui doit être lente.
Sans oublier d'effacer certaines inductions invalidantes comme la lourdeur, c'est-à-dire suggérer que la lourdeur disparaît. Sinon le patient aurait des difficultés à faire fonctionner ses membres, la sensation de lourdeur resterait présente et effective au réveil.

6. L'entretien final où le patient va expliquer ses ressentis et en même temps, inconsciemment reprendre ses esprits.

Mais voici, dans la théorie, ce que nous pourrions appeler « le grand jeu » ou la sophronisation thérapeutique parfaite.

1° L'anamnèse
2° La fermeture des yeux. Les respirations. La détente musculaire qui deviendra d'autant plus efficace que le sujet aura de la pratique.
3° Les inductions, au choix du sophrologue et en fonction des données de l'anamnèse.
4° Le test de contrôle de l'approfondissement de l'état sophronique.
Par exemple : « Maintenant, vous êtes tellement relaxé que tout se passe comme si vous ne pouviez plus soulever votre bras... (ou les paupières par exemple)... Je vois que vous essayez, mais plus vous essayez et plus votre bras est lourd et cela vous est difficile, impossible. »
Si la personne soulève son bras, c'est qu'elle est insuffisamment relaxée.
« ... bien sûr, vous l'avez soulevé, mais avec de grosses difficultés, ce qui prouve que vous avez du mal à vous relaxer (c'est toujours la faute du patient), ais je vais vous aider, vous allez y arriver. Maintenant... » et suit une autre induction.
L'induction des petits ballons attachés au poignet est par exemple un excellent contrôle.
5° L'index-signal.
C'est une convention qui permet la communication entre le thérapeute et son patient. Voici le discours que celui-ci devra tenir à son patient
« Nous avons besoin de rester en communication durant cette sophronisation, donc, si vous le voulez bien, nous allons établir un code, sous forme d'un signe que vous pourrez utiliser pour me répondre. Je touche le petit doigt de votre main droite, cela ne vous dérange aucunement, et, bien que votre corps soit engourdi, il va conserver toute sa mobilité, toute son énergie, et vous pourrez le faire fonctionner pour m'informer sur la bonne marche de votre relaxation sans que cela nuise à votre détente. Je vous demande de le faire fonctionner pour me prouver que cela marche. Très bien. Merci. Ainsi vous pourrez répondre à mes questions en soulevant ce doigt une fois pour répondre "oui" et deux fois pour "non". »
6° Le message thérapeutique. Il: est toujours placé en dernier, juste avant la désophronisation, afin de lui garantir un maximum d'efficacité. Il est destiné à combattre la cause du problème du patient, à programmer son inconscient dans le sens d'un « mieux-être ».
7° La désophronisation.
8° L'entretien final.

Mais ce sont là des conventions théoriques et personnellement j'applique le schéma suivant, qui pourra d'ailleurs être modifié pour des cas exceptionnels

1° L'anamnèse.
2° La fermeture des yeux.
3° Un exercice respiratoire axé sur la notion simultanée de tension et de détente.
4° Un exercice de détente musculaire détaillant les différentes zones du corps en commençant par le visage.
5° La lourdeur des différentes parties du corps : bras, jambes, bassin, thorax, puis l'ensemble du corps.
6° La chaleur suivant le même principe.
7° Imagination des couleurs.
J'y ai supprimé le rouge, qui pour beaucoup est le symbole du sang, de la violence, qui ne correspond donc pas à ce que nous recherchons : la détente. Cette couleur peut réveiller des scènes traumatisantes, comme un accident (même concernant un proche) ou un vécu violent d'une autre vie.

Suivant les réactions du patient, j'ajoute éventuellement le petit soleil (voir le chapitre « Inductions ») ou la lévitation du bras qui me permet de contrôler le degré de détente.
8° La suggestion d'engourdissement du corps.
9° La suggestion post-sophronique, à savoir, par exemple, que l'état de détente que ressent la personne s'installe en elle de façon définitive et qu'elle va le retrouver durant toutes les journées à venir. C'est ce que certains sophrologues appellent « le cadeau ».
10° Le message thérapeutique.
11° La désophronisation.
12° L'entretien final.

Il est bon parfois d'ajouter, après la séquence 5 du Grand jeu, une séquence que l'on peut classer dans la catégorie du « cadeau » ou des « images libres », c'est la récompense du sophronisé. On suggère au malade d'imaginer une scène agréable ou un séjour dans un lieu agréable, comme par exemple ses dernières vacances.
Certains sophrologues donnent aussi, en cours de sophronisation, après la séquence 5, ce que l'on nomme une « signe-signal », c'est-à-dire une image, un mot destiné à provoquer une relaxation immédiate, comme un réflexe conditionné, par exemple
« Lorsque je vous dirai "Phébus", vous tomberez instantanément en relaxation profonde exactement comme vous l'êtes en ce moment. »
Cette technique peut permettre une intervention très rapide du sophrologue, ce qui serait utile dans le cas d'un malade sujet à des crises très rapides et inattendues ou simplement destinée à gagner du temps dans les interventions qui doivent suivre. Mais il faut choisir un signe ou un mot qui ne risque pas de se rencontrer dans la vie courante.
En ce qui concerne la désophronisation, j'insisterai sur le fait qu'elle doit se faire très lentement. Le sujet peut avoir atteint un état de détente très profond qui a endormi certaines de ses facultés. Il est important de lui donner un délai
« je compte jusqu'à 10 et à 10 votre corps aura retrouvé toute sa vitalité... »

Les inductions

Pour obtenir l'état alpha, le sophrologue dispose d'une très grande variété d'inductions, propres à répondre aux nécessités posées par la nature de son patient et aux besoins de la thérapie. Il est de plus assez fréquent qu'il en invente, suivant les nécessités du moment, les réactions du malade.
Les textes de ces inductions ne sont donnés qu'à titre d'exemple, le sophrologue peut broder sur le sujet. Mais il ne doit jamais oublier que chaque mot est une image, qui a une portée psychologique et souvent physiologique essentielle, qu'il doit donc être choisi en conséquence. En sophrologie, le plus grand danger serait d'employer n'importe quel mot.
Chaque idée émise, chaque image doit être détachée de la suivante par un blanc, un silence, qui donnera à l'inconscient le temps de l'enregistrer, de la digérer. Les silences ont presque autant d'importance que les mots.

Enfin, devant une telle profusion de séquences sophroniques, le sophrologue débutant pourrait être tenté, afin d'éviter une monotonie risquant de lasser son patient ou la crainte du « c'est toujours la même rengaine », être tenté dis-je, de varier les inductions d'une séance à l'autre. Ce serait une grave erreur. L'état alpha se nourrit de répétitions : répétition des images, répétition des mots, répétition des inductions. Au bout d'un moment, le patient sait ce que va dire le sophrologue et c'est très bien, et son inconscient réagit par automatisme avant que la suggestion ne soit formulée, un seul mot changé pourrait alors troubler le sophronisé. Le sophrologue doit donc connaître son message par cœur et s'y tenir. Il peut y avoir nécessité d'une induction spéciale supplémentaire, en ce cas elle sera ajoutée à la suite.
Une sophronisation peut comporter de trois à dix inductions. En voici quelques-unes

Les couleurs

On peut utiliser l'ensemble des couleurs de l'arc-en-ciel. Personnellement, j'ai supprimé le rouge, c'est une couleur qui peut tirer à conséquence, réveiller des stress, puisqu'elle symbolise la violence, rappelle le sang, ce en quoi elle peut faire ressurgir des vécus antérieurs pénibles. Je n'ai gardé que les teintes faciles à imaginer, car hormis les peintres et les grands imaginatifs, la visualisation des couleurs n'est pas toujours facile. Je me sers donc de l'orange, du jaune, du vert et du bleu, en donnant simultanément des repères faciles qui peuvent servir de support. Voici donc comment je procède

« Maintenant, si vous le voulez bien, je vous propose de vous concentrer sur quelques couleurs. Vous commencez par l'orange. Orange, comme le fruit du même nom. Vous imaginez ce fruit, vous le voyez, comme s'il était là devant vos yeux. Orange, orange. Vous vous imprégnez de cette couleur. Orange, orange, tout devient orange.

« Puis cet orange s'éclaircit progressivement et se transforme en jaune, un jaune très clair, très lumineux. Jaune comme le canari. Jaune comme le petit poussin. Vous vous concentrez totalement sur cette couleur. Jaune, jaune, jaune.

« Ensuite, le jaune se dissipe, il est remplacé par le vert. Tout devient vert, vert. Vert comme les prairies au printemps au soleil. Vert, vert, vert.

« Après le vert se transforme en bleu, bleu. Un très beau bleu. Bleu comme un ciel d'azur, très pur, sans nuages, bleu, bleu. Bleu comme une mer très pure, très calme, bleu, bleu, bleu.

« Chacune de ces couleurs vous a permis d'approfondir un peu plus votre détente. Vous êtes de plus en plus calme, de plus en plus détendu. »

Le petit soleil

C'est une induction très efficace contre les douleurs.

« Je vous propose d'imaginer un petit soleil, gros comme le poing, que vous allez situer sur le plexus solaire, au creux de l'estomac. Il est là ce petit soleil, vous le voyez, il est très lumineux, très rayonnant. Vous le sentez, il vous communique une chaleur douce, très agréable qui pénètre vos chairs. Il vous apporte aussi un très grand calme.

« Cette douce chaleur, qui devient de plus en plus forte, chasse vos douleurs, vous vous sentez merveilleusement bien. Vous pouvez même imaginer le rayonnement de ce soleil, comme lorsque l'on lance un petit caillou dans une mare, les cercles concentriques qui se forment à la surface de l'eau, qui se renouvellent. Ainsi le petit soleil rayonne sa chaleur, son calme, dans tout votre corps, dans toutes vos cellules, au plus profond de vous-même. C'est un bien-être intense qui vous imprègne et s'installe définitivement dans toutes vos cellules. Vous vous sentez bien, merveilleusement calme et détendu. »

La descente des niveaux

« Je vais compter jusqu'à 10 et au fur et à mesure que je vais compter, vous allez vous imaginer "descendre", et plus vous allez descendre, plus vous allez augmenter votre détente, comme si vous descendiez à l'intérieur de vous-même, comme si cette détente que vous recherchez n'avait pas de limites.

« Vous partez .du niveau 0, où vous êtes, et vous commencez la descente. Niveau - 1, vous descendez, vous descendez toujours. Vous arrivez au niveau - 2. Vous descendez encore, encore, de plus en plus bas. Niveau - 3. Vous continuez à descendre, à descendre et vous vous sentez de plus en plus détendu. Niveau - 4. Vous descendez, vous descendez, toujours plus calme. Niveau - 5. La descente est de plus en plus agréable, vous atteignez un état de détente de plus en plus profond. Niveau - 6... (et ainsi de suite jusqu'au niveau - 10) ... ... niveau - 10, vous êtes maintenant au plus profond de votre détente. »

Tout ceci, très lentement, bien entendu.

Cette induction est généralement employée en finale, juste avant le message de thérapie.

Et voici une variante encore plus efficace, basée sur un décompte identique, qui se fera très lentement
« Vous partez du niveau 0 où vous êtes actuellement et vous commencez votre descente en comptant mentalement avec moi. Vous arrivez au niveau - 1 profondément... niveau - 2 pro-fond-dé-ment... niveau - 3 pro-fon-dément... niveau - 5 de plus-en-plus-pro-fond-dé-ment »... (en utilisant une voix caverneuse.
Pour le retour à l'état de veille, il est préférable, pour des sujets très sensibles, de remonter les niveaux, mais plus rapidement, ce qui n'exclut pas l'effacement de la lourdeur et le retour de l'énergie.
Si l'on questionne les patients après cet exercice, on découvre des comportements très différents : certains descendent par l'ascenseur, d'autres choisissent un majestueux escalier de pierre, style château, j'ai même trouvé une jeune femme qui descendait par une échelle de corde, j'ai pensé qu'elle était très sportive, or il n'en était rien.

La promenade à la campagne

C'est une induction très simple, mais qui a néanmoins une bonne efficacité. Il s'agit toutefois de s'assurer - au cours de l'anamnèse - que la personne aime la campagne. Cette séquence a l'avantage de faire appel à quatre sens au moins
la vue, l'odorat, le toucher, l'audition.
« Je vous suggère * une petite promenade à la campagne. Imaginez que vous disposez de quelques heures de détente et que vous pouvez instantanément, vous rendre dans un petit
coin de campagne que vous aimez bien.
(* Vous remarquerez que le sophrologue n'impose jamais : "Je vous suggère"... "Si vous voulez. bien"... "Je vous propose"... "Avec votre permission, je vous demande de"...)
« Vous y êtes, il fait très beau, un soleil radieux. Un petit chemin serpente parmi les champs, vous le prenez. A droite, une terre fraîchement labourée, des corbeaux qui picoraient se sont envolés à votre approche, ensuite un pré tout vert, puis un champ de colza, d'un jaune très lumineux. A gauche un autre champ labouré, puis un champ avec des taches rouges, des coquelicots.
« Vous sentez le parfum de la nature, vous entendez le chant des oiseaux, qui vient d'un bouquet d'arbres, situé un peu plus loin à gauche. Vous entendez le frémissement d'une brise légère dans les arbres. Un merle s'échappe effarouché. Vous continuez votre promenade champêtre, vous êtres très détendu. Tout est calme, on n'entend que le gazouillis des oiseaux.
« Tiens ! sur le bord du chemin, il y a des violettes. Vous vous baissez pour en cueillir une, vous la respirez, elle est très parfumée (il n'est pas rare de voir là personne faire le geste de porter la fleur à ses narines). Quelle odeur !
« L'herbe est tentante, vous décidez de vous y allonger, vous le faites, vous l'entendez craquer sur le poids de votre corps,... etc. »
Si la personne préfère la mer, le sophrologue la transportera de la même façon, sur une plage bien ensoleillée, lui fera écouter le bruit des vagues et du vent, les cris des mouettes, lui fera sentir les odeurs de la mer, les caresses de l'eau sur son corps, la douce chaleur du soleil, etc.

La légèreté

Certaines inductions, comme celle-ci, s'apparentent même à la science-fiction, tout est possible avec l'imagination.
« Vous ressentez maintenant une sensation bizarre dans tout votre corps, comme une vibration diffuse, vous avez l'impression que votre corps devient plus léger. Cette impression est de plus en plus forte. Oui, votre corps devient léger, très léger, de plus en plus léger. C'est comme s'il voulait se soulever. De plus en plus léger et cette sensation est très agréable. Vous sentez votre corps se soulever. Tout est léger en vous. Votre corps s'élève. Vous vous sentez léger comme une plume. Votre corps monte,

monte. Comme si vous étiez transformé en un petit nuage. Vous montez, vous montez, léger comme un petit nuage. Vous flottez dans le ciel. Vous êtes un petit nuage, vous vous sentez ballotté au gré du vent, vous flottez et vous montez de plus en plus.
« Vous pouvez même regarder au-dessous de vous. Vous voyez le paysage, les petites maisons d'un village, les champs multicolores, les routes avec ces minuscules voitures qui circulent, on croirait un paysage lilliputien... etc. »
Bien entendu, il ne faudra pas oublier de faire redescendre le patient.

Lévitation du bras

Cette technique a l'avantage de permettre une vérification de la capacité imaginative du sujet et de son état de relaxation du moment.
« Maintenant, si vous le permettez, je vais attacher des petits ballons à votre poignet droit (poignet gauche si la personne est gauchère), des petits ballons gonflés au gaz avec leur petite ficelle qui pend dessous. Ces ballons, vous pouvez les imaginer, il y en a de toutes les couleurs : des bleus, des rouges, des verts, des jaunes, des blancs... vous les voyez. Ils sont maintenant attachés à votre poignet et vous les sentez qui commencent à tirer sur ce poignet. Ils sont très légers et cherchent à s'élever, ils tirent très fort, très fort, votre poignet commence à s'élever, ils entraînent votre poignet, votre main, votre bras. »
A partir de ce moment, si l'état alpha est atteint, le poignet ou la main doit manifester une tendance à la lévitation, sinon le sophrologue va insister de plus en plus fort, jusqu'à obtention du résultat. Au besoin, il tirera légèrement la manche vers le haut pour faciliter le décollage, car c'est toujours le démarrage le plus difficile.
« Même si vous avez envie de résister, vous ne le pouvez plus, votre bras va s'élever malgré vous, irrésistiblement. Les petits ballons sont les plus forts. Plus vous allez résister et plus votre bras va monter. Les petits ballons sont les plus forts et j'en rajoute quelques-uns pour les aider. Et votre bras monte, vous le sentez monter, il est de plus en plus léger et entraîné par les ballons, il monte, il monte... etc. »
Et le bras va monter progressivement, par petites saccades, jusqu'à atteindre la verticale, et le patient pourra rester ainsi le temps que le sophrologue souhaitera, sans qu'il manifeste aucune fatigue. Si la personne est en alpha, le bras doit monter. Sinon, il faudra chercher d'autres inductions plus puissantes pour y arriver.
« C'est très bien, votre bras est monté parfaitement, c'est le signe que vous êtes dans un état alpha profond qui va vous permettre de profiter au maximum de cette sophronisation. Je vais donc donner leur liberté aux petits ballons afin que votre bras puisse redescendre. Je vais couper les ficelles une par une et au fur et à mesure votre bras va perdre sa légèreté et redescendre doucement, progressivement. Je commence à couper les ficelles, les petits ballons s'échappent les uns après les autres, vous les voyez partir et votre bras est de moins en moins léger, et il redescend, il redescend doucement...
« Le dernier petit ballon va s'échapper, je coupe la ficelle et votre bras reprend sa position de départ, la légèreté a totalement disparu. Mais vous avez gagné encore plus de détente. Vous vous sentez merveilleusement bien. »
Il m'est arrivé une ou deux fois de me trouver face à un homme qui, malgré l'accord de collaboration passé dans l'anamnèse, se sentait pris, in-abrupto, d'une envie de mesurer « sa volonté » : le bras montait quand même. Le motif n'était pas suffisant puisque un accord avait été pris, pour neutraliser l'induction.
J'avais essayé cette séquence inductive sur Bernard, un dépressif de quarante ans et elle avait fortement contribué à l'amener a un état alpha profond. A peine revenu à l'état de veille, je le vois inspecter du regard tous les recoins de la pièce. Alors, je lui dis : « Vous cherchez quelque chose ? » Il me répond : « Ces petits ballons ! Vous les mettez où après ? »

La légèreté des deux bras et des deux jambes

C'est une variante de la précédente qui est très spectaculaire. Il est assez curieux de voir lé. patient les deux bras et les deux jambes à la verticale sans que cela le gêne le moins du monde.
Une fois atteinte cette position, le sophrologue peut pousser l'induction plus loin
« Maintenant, je rajoute cinq petits ballons à chacun de vos poignets, à chacune de vos chevilles, afin de donner plus de force aux premiers.
« Voilà, c'est fait. Vous sentez une nouvelle aspiration vers le haut, tout votre corps devient léger, de plus en plus léger, les ballons tirent de plus en plus fort. Vous avez l'impression que c'est tout votre corps qui maintenant va monter. Il devient de plus en plus léger, il s'élève, il s'élève, de plus en plus haut, de plus en plus vite, entraîné irrésistiblement par tous ces ballons, il monte, il monte. Il se balance maintenant au gré du vent. Comme si vous étiez transformé en un petit nuage... »
Bien sûr, il ne faudra pas oublier de la faire redescendre. Cette induction n'est généralement employée qu'avec des personnes qui ont réussi la précédente.
Voici quelques exemples de phrases que l'on utilise en sophrologie
- Ecoutez simplement chaque mot et chaque mot va vous relaxer.
- Prenez conscience de votre corps, de chacun de vos muscles.
- Pour vous seul, vous imaginez une couleur que vous aimez. Vous plongez dans cette couleur, vous vous en imprégnez, elle pénètre votre peau.
- Vous prenez conscience du fait que vous pouvez voyager dans le temps et dans l'espace.
- Vous prenez conscience de l'énergie qui circule en vous.

Inductions pour les cas difficiles

Il est des malades qui atteignent un tel état de nervosité qu'ils ne peuvent imaginer ou envisager la détente, comme une faculté dont ils auraient été dépossédés. Des personnes qui vous disent : « Je voudrais bien arriver à me détendre, mais c'est plus fort que moi, vous allez voir, ce n'est pas possible. » Le patient s'est laissé enfermer dans son système, mais il reste tout de même une possibilité, le suivre sur son terrain.
« Et bien, je vais vous montrer que vous êtes moins tendu que vous ne le pensez, vous pouvez faire mieux. Etes-vous prêt à faire l'expérience ? A chaque fois que je vais compter, vous allez serrer vos deux poings de toutes vos forces, quelques secondes, puis les relâcher. Et cela le plus grand nombre de fois possible, jusqu'à ce que vous ne puissiez plus, on va voir jusqu'où vous allez.
« Attention ! On commence : 1... 2... 3... etc., ainsi de suite jusqu'à ce que le patient craque et ses nerfs lâchent brutalement. Alors le sophrologue enchaîne
« C'est très bien. Très bien... Quel soulagement n'est-ce pas ? Vous sentez maintenant ce que c'est qu'une vraie détente. Quel bien-être ! Tout en vous se laisse aller. C'est merveilleux. Comme si tout votre corps se ramollissait... et vous sentez votre bras droit qui devient lourd... etc. »
Et le sophrologue enchaîne sur les inductions classiques.
Il est des personnes qui ont des difficultés à imaginer. Dans ce cas, le thérapeute emmènera le patient dans un milieu et des situations qui lui sont familiers, comme son habitation. Il se fera préalablement décrire celle-ci (extérieur et intérieur) et s'informera sur les habitudes domestiques de la personne et spécialement celles susceptibles de la détendre. Après les respirations et la détente musculaire, la première induction sera une visite imaginaire à son domicile ou sa maison de campagne si elle en a une.
« Pour votre détente, je vous propose une petite visite à votre maison de campagne où vous avez décidé d'aller vous détendre quelques heures. Vous vous la représentez mentalement. Par chance, il fait très beau, un merveilleux soleil, une chaleur agréable. Vous êtes devant la porte d'entrée et déjà vous pensez aux instants agréables qui vous attendent. Vous sortez le trousseau de clefs de votre poche droite (il est très important de posséder un maximum de détails). Vous choisissez la clef, vous la mettez dans la serrure, vous ouvrez. La porte grince comme toujours et vous vous

dites pour la nième fois qu'il faudra la graisser. Vous_ refermez et vous avancez dans l'allée en direction du pavillon. Le sable crisse sous vos pas et vous réalisez soudain l'odeur agréable de la verdure, le doux parfum des roses. Les oiseaux sont là qui vous gazouillent une aubade. Vous ouvrez la porte de la maison, elle force toujours un petit peu, alors vous percevez cette odeur particulière de l'intérieur. Vous vous dirigez directement vers le salon. Vous entrez, vous ouvrez la fenêtre, les volets, le soleil s'engouffre dans la pièce et lui donne un air de gaieté. Vous la parcourez du regard, vous faites l'inventaire des meubles, des bibelots, au milieu desquels vous aimez vivre. Votre fauteuil préféré vous tend les bras. Avec un soupir de satisfaction, vous vous y installez. Comme c'est agréable, vous vous laissez aller, tout se détend en vous. C'est une douce euphorie qui envahit votre esprit et votre corps, toutes vos cellules. Vous vous sentez merveilleusement bien. »
Retrouvant des repères, des comportements familiers, la personne n'a pratiquement pas d'efforts à faire pour imaginer, elle va ainsi prendre facilement l'habitude de le faire. Elle va être dans un état de réceptivité qui va favoriser les suggestions classiques sur lesquelles le sophrologue va pouvoir enchaîner pour obtenir l'état alpha souhaité.

Fixation du pouce

Nous devons cette technique à Wolman. Elle tient plus de l'hypnose que de la sophrologie, mais elle peut être utile dans le cas d'un patient réticent à la détente, qui nécessite donc une méthode plus impérative.
La personne est installée dans un fauteuil en position relax. Le thérapeute fait une croix au feutre sur l'ongle du pouce de sa main droite (ou gauche pour le gaucher).
« Tendez votre bras à l'horizontale, le pouce de la main relevé et vous fixez intensément la croix qui est sur votre pouce. Vous ne la quittez plus des yeux. Et plus vous allez la fixer, plus votre bras va devenir lourd. Lorsque votre bras que vous ne pourrez plus maintenir va toucher votre cuisse, vos yeux vont se fermer automatiquement, vous ne pourrez plus les ouvrir et vous allez alors commencer un processus de relaxation qui deviendra de plus en plus profond, jusqu'à atteindre l'état alpha.
« Vous fixez intensément la croix et vous sentez votre bras qui commence à s'alourdir, il devient lourd, de plus en plus lourd, vous le sentez peser de plus en plus. Vous avez du mal à le maintenir horizontal, il est de plus en plus lourd. Bien sûr, vous pouvez résister, mais plus vous allez résister et plus il va s'alourdir. »
Ce dialogue va continuer jusqu'à ce que le bras commence à descendre, c'est simplement une question de persévérance ou la personne laisse faire et le bras va descendre par saccades, ou elle résiste et il va chuter d'un seul coup.
« J'accroche un poids à votre poignet, un très gros poids, il entraîne votre bras qui devient encore plus lourd, encore plus lourd. Votre bras s'alourdit de seconde en seconde. Il commence à descendre (même si ce n'est pas vrai, cette affirmation va précipiter le mouvement), il descend, il descend... et vous avez de plus en plus de mal à tenir vos yeux ouverts... »
Et, au moment où le bras touche la cuisse
...« Parfait, votre bras a touché la cuisse, maintenant vos yeux se ferment et vous n'avez plus du tout envie de les ouvrir c'est comme s'ils étaient collés, collés. C'est comme un grand soulagement, tout se détend en vous, comme si tous vos muscles perdaient momentanément leur tonicité. Tout votre corps devient lourd, lourd, de plus en plus lourd... »
Et le sophrologue enchaînera par les inductions classiques à son choix.

Inductions pour enfants

Hormis celles indiquées au chapitre « sophrologie familiale », voici quelques inductions qui marchent très fort avec les enfants et leur donne envie de recommencer, ce qui est très important.

La télévision

Les enfants sont toujours partants pour regarder la télévision, surtout s'ils peuvent choisir leur programme.
« Je te propose de regarder la télévision et tu vas découvrir que tu as en toi un pouvoir extraordinaire. Mais ce pouvoir, tu ne peux l'obtenir que si tu te détends bien, si tu relâches tous tes muscles. Tu commences donc, tu fais comme si tout ton corps se ramollissait.
« Tu fermes les yeux et tu imagines, tu fais comme s'il y avait un poste de télévision devant toi, tu le vois, c'est une télé-couleur. Tu décides de ce que tu souhaiterais voir. Je te propose par exemple Tarzan ou de Funès, à moins que tu ne préfères choisir autre chose. » (L'enfant peut répondre sans inconvénient.)
Alors le thérapeute racontera ou inventera une séquence du film ou laissera l'enfant dans le silence « se faire son cinéma ». Dans ce dernier cas, il ne devra pas arrêter la vision brutalement, que l'enfant ne se sente pas lésé.
« Par la pensée, tu mets le téléviseur en route et les images t'apparaissent très nettes, avec de jolies couleurs. »
J'ai constaté que, chez l'enfant, il était très important de présenter le phénomène imagination comme un pouvoir. Il y aurait d'ailleurs lieu d'insister plus chez les enfants à complexes.

Le nain et le géant

« Maintenant, je te propose de faire comme si tu avais le pouvoir de changer de taille et tu vas voir que cela est très amusant. (Très important d'aller au devant d'une possible inquiétude, même si elle est peu probable.)
« Tu fermes les yeux et tu décides de rapetisser. Tu vas compter lentement jusqu'à 5 et au fur et à mesure que tu vas compter, ton corps va devenir plus petit. A 5, tu ne mesureras pas plus de dix centimètres et il te suffira de compter à nouveau de 1 à 5 pour reprendre ta taille normale. Tu es prêt ? Allons-y : 1... 2... 3... 4... 5... C'est fait, te voilà devenu un petit bonhomme de dix centimètres de haut. C'est très drôle, lorsque tu regardes ta chaise, elle t'apparaît immense., A côté, il y a tes chaussures et tu pourrais te cacher dedans... etc.
« Si tu es d'accord, je te propose de reprendre ta taille normale : 1... 2... 3... 4... 5... Cela y est.
« Mais pourquoi n'essayerais-tu pas de la même manière de devenir plus grand ? Je te propose de compter de la même façon en pensant que tu as le pouvoir de grandir. A 5, tu atteindras la taille d'un géant, tellement grand que tu pourras enjamber ta maison. Attention : 1... 2... 3... 4... 5... Gagné, tu es un vrai géant, tu es immense, tu te vois ? Tu es debout dans la campagne. Les maisons viennent tout juste à la hauteur de tes genoux. D'une enjambée et sans même le remarquer, tu as traversé la rivière. Tu peux te déplacer, mais attention toutes les vaches se sauvent affolées. Cette auto qui est arrêtée sur le bord de la route, tu peux la prendre dans ta main, la mettre dans ta poche, le conducteur s'est sauvé pris de panique en te voyant, l'arbre qui est à côté, tu peux l'arracher comme un brin d'herbe. Tout cela est très drôle, c'est une merveilleuse aventure...
« Mais maintenant que tu t'es bien amusé, il faut revenir à ta taille normale. Avant toutefois, je propose que tu mettes dans tes réserves, un peu des forces de ce géant que tu es, afin que tu les retrouves plus tard. 1... 2... 3... 4... 5... Voilà tu es redevenu normal, mais tu n'oublieras jamais que tu as en toi, un pouvoir d'imagination que tu peux utiliser lorsque tu le souhaites. »

La promenade à poney

« Comme tu es un petit garçon (ou une petite fille) bien sympathique, je te propose en plus une petite promenade à dos de poney. Tu vas voir, j'en connais de très gentils.
« Tu fermes les yeux et je t'emmène dans un champ bien vert auprès d'un petit bois. Là, comme tu vois, il y a six poneys : deux marrons, trois tachetés noir et blanc et un gris très joli. Ils ont une petite maison de bois spécialement pour eux. Leur maître n'est pas là, mais cela ne fait rien, c'est un ami. Tu vois le gris, c'est une petite femelle très mignonne, elle s'appelle Princesse. Nous allons entrer dans le pré et elle va venir te dire "bonjour", c'est son habitude, elle est très polie. Vois elle s'approche en trottinant. "Bonjour Princesse." Elle vient frotter son museau contre ta joue, elle aime bien les enfants et, tu vas voir, elle sourit. Caresse-lui la tête. Vois comme elle a un beau sourire. Elle hoche la tête et pousse un petit cri de satisfaction.
« Maintenant, regarde, elle va vers le banc de pierre, là-bas. Elle s'arrête à côté. C'est pour que tu puisses monter sur son dos, elle adore promener les enfants. Vas-y ! Monte sur son dos. Voilà elle commence sa promenade. Les autres suivent docilement. Doucement, elle fait le tour du pré. Vois-tu comme elle est contente. Elle balance sa tête de haut en bas et elle sourit à nouveau. Les autres poneys aussi sont heureux d'avoir une visite, ils gambadent autour. Caresse Princesse pour lui montrer que toi aussi tu es content. Le tour du pré se termine et elle te ramène vers le banc de pierre. Elle s'arrête, secoue sa crinière. Elle pousse un léger hennissement, c'est pour te dire que la promenade est finie. Peut-être la trouves-tu trop courte, mais rassure-toi, nous reviendrons.
« Tu descends et tu fais une caresse à Princesse pour la remercier, elle est contente, elle te répond par un coup de sa langue râpeuse sur ton visage. Encore merci Princesse, adieu les autres... et nous quittons le pré. »

Au pays des merveilles

« Si tu veux bien, je t'emmène dans un pays merveilleux. Nous partons par les airs, comme si nous étions une fusée rapide. C'est un pays lointain, mais nous allons tellement vite. Voilà nous y sommes.
« Il y a des fleurs partout, de grandes fleurs de toutes sortes. Tellement grandes que certaines te montent à la taille, d'autres aussi grandes que toi. Et c'est bizarre ! Tu sens les odeurs : le chocolat, la vanille, la fraise, la menthe... Oh! que c'est agréable. Cela donnerait envie de manger.
« Mais approche un peu plus, regarde la belle rose rouge, à ta droite. Tu peux la cueillir. Approche-la de ton visage, de ton nez, elle sent la fraise. Casse un pétale et goutte-le, il est en sucre et quel parfum délicieux de fraise. Gouttes aussi une feuille, elle sent la menthe... Et l'autre à gauche, goutte c'est du chocolat... »
... et le sophrologue... ou la maman - pourquoi pas -, va broder ainsi sur le thème « Alice au pays des merveilles » et tous ces délices auxquels l'enfant va goûter. Il va saliver de gourmandise, ses cinq sens vont fonctionner à plein. A employer modérément tout de même si le sujet est fragile, cela pourrait aller jusqu'à l'indigestion ou la crise de foie. Mais quels instants délicieux l'enfant va passer et quels résultats pour ses nerfs ! ! !

La légèreté

La légèreté est un exercice qui fonctionne très bien avec les enfants. On le commence avec les petits ballons attachés aux bras et aux jambes et on le termine par le corps qui flotte au milieu des nuages, avec la vision du paysage au-dessous (voir chapitre « Les inductions »).
Sous état sophronique, l'enfant a un comportement souvent différent de celui de l'adulte, il a parfois les yeux ouverts, il peut bouger, se gratter, s'agiter sans qu'il y ait pour autant résistance de sa part.
Il est absolument nécessaire d'avoir son accord préalable. Il s'agit de lui proposer un jeu : « Je te propose de jouer à "faire semblant", comme tu le fais souvent avec tes camarades, ou encore ("comme

tu le faisais étant plus jeune lorsque tu jouais à la marchande par exemple, ou au coureur automobile dans ta caisse en carton"). Je te propose de faire "comme si". Et tu vas découvrir que tu as un "pouvoir magique", le pouvoir de voir les choses que tu veux en fermant les yeux. »
« J'abaisse tes paupières avec mes doigts, maintenant tes yeux sont fermés et je te demande de faire comme si tu ne pouvais plus les ouvrir, tu fais comme si tes paupières étaient collées. »

La respiration

Habitué à considérer l'homme dans sa globalité, le sophrologue attache une très grande importance à la respiration, il ne saurait donc être question de passer ce sujet sous silence. L'alimentation énergétique de notre organisme se fait en grande partie par elle.
Or, nous respirons tous très mal.
La respiration automatique, inconsciente, celle qui nous permet de survivre, n'alimente que 10 % de la capacité de nos poumons. Beaucoup se contentent de cette respiration, ne pensent même pas qu'il puisse en exister une autre. Ainsi leurs poumons stockent en permanence 90 % d'air vicié.
Il suffit d'examiner le processus de la respiration pour comprendre la gravité d'un tel comportement sur le plan santé.
Notre capacité respiratoire est de 5,5 1, dont la respiration réflexe utilise un 1121 environ. Un poumon humain comporte trois cent cinquante millions d'alvéoles, lesquelles représentent une surface absorbante de 90 m^2. Lorsque nous inspirons, l'air pénètre dans les poumons par la trachée, laquelle se sépare en deux bronches, chacune alimentant un poumon. Chaque bronche se prolonge en bronchioles, qui se terminent en alvéoles, lesquelles peuvent être comparées à de petits sacs aux parois très minces et poreuses. A la fin de chaque inspiration, l'air emplit un certain nombre d'alvéoles, l'oxygène qu'il contient, ainsi que d'autres gaz vitaux pour notre organisme, et l'énergie cosmique (le prâna des hindous) pénètre la membrane poreuse de l'alvéole, puis celle des capillaires qui la garnissent extérieurement (prolongement des vaisseaux sanguins) et se fixent dans les globules rouges. Les globules rouges seront ensuite véhiculés par le sang dans toutes les parties du corps pour alimenter les cellules en oxygène, autres gaz et prâna.
On peut juger ainsi combien notre potentiel énergétique, notre santé, peuvent être conditionnés par la qualité de notre respiration. Il s'agit d'inspirer un maximum d'air pur et d'évacuer un maximum d'air vicié et en bloquant l'air dans les poumons entre ces deux opérations, de faciliter et prolonger la prise en charge de l'énergie par les globules rouges.
Ceci nous amène fatalement à considérer avec émotion la situation suicidaire des fumeurs. Comment ce transfert d'énergie peut-il se faire dans leurs poumons, que reste-t-il de la porosité de la membrane alvéolaire lorsqu'elle est garnie du goudron de la nicotine ?
Apparaît évidente l'importance de faire régulièrement des respirations profondes afin de faire le ménage dans les poumons. La respiration automatique et inconsciente est suffisante pour maintenir la vie, mais insuffisante pour donner la santé.
Une pratique régulière de la respiration totale va vous apporter du tonus et une augmentation de vos facultés de concentration et de mémorisation. Très important pour le cerveau, car à lui seul, il utilise le 1/3 de l'oxygène que vous pouvez absorber. Si vous voulez vivre bien et longtemps, soignez votre respiration.
Voici le rythme que je vous propose :

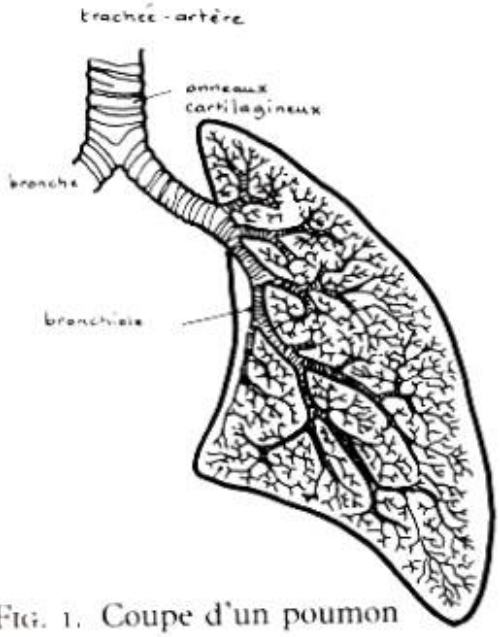

FIG. 1. Coupe d'un poumon

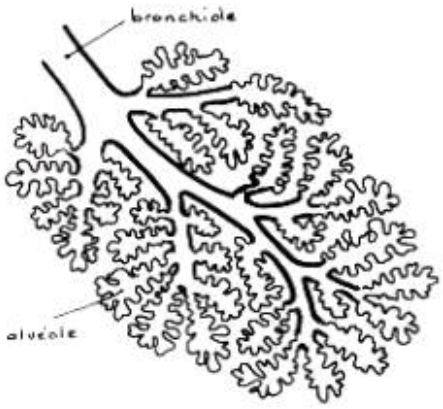

FIG. 2 Agrandissement

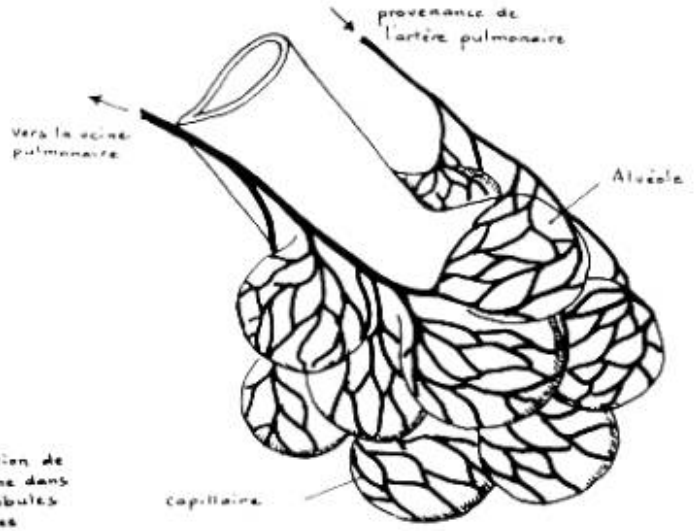

FIG. 3 Un groupe d'alvéoles

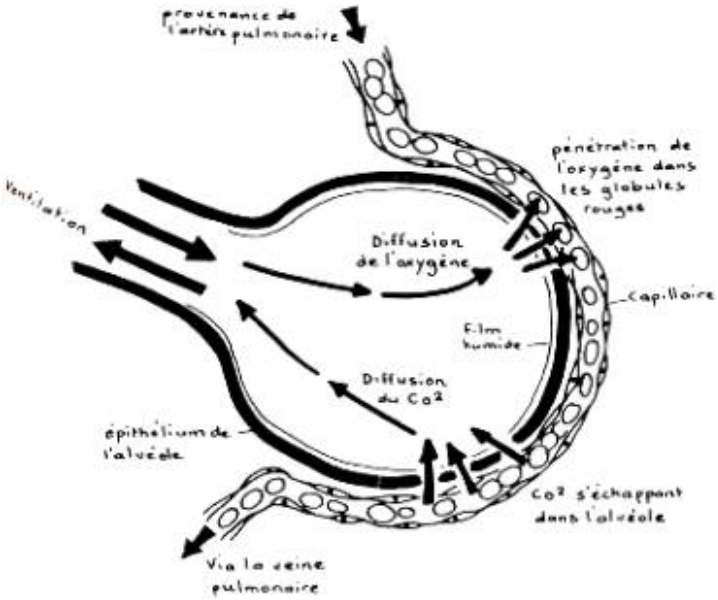

FIG. 4. Echanges gazeux dans une alvéole

- Inspiration par le nez durant six secondes. - Blocage poumons pleins = six secondes. - Expiration par le nez = six secondes.
- Blocage en rétention = six secondes.

Si, au début, les six secondes vous sont difficiles, commencez par quatre, puis cinq et six après.
Bien entendu, il est conseillé de respirer avec le ventre, puis le thorax, comme on l'apprend en yoga.

Quand faut-il le faire ? Le matin au réveil, fenêtre ouverte, le soir au coucher, fenêtre ouverte, mais aussi à chacun de vos instants de pause mentale : trajet pour se rendre au travail, attentes de toutes sortes, promenades, etc., et toutes occasions que vous pourrez provoquer utilement.

La méthode Coué

« L'imagination peut avoir une action sur l'organisme » telle est l'idée qui fut en 1885 la base de départ des travaux d'Emile Coué.
Il venait de découvrir « l'Effet Placebo ». Comment ? André Dumas, directeur de l'institut Coué nous l'explique : « Emile Coué reçut un jour dans sa boutique de pharmacie la visite d'un malade qui lui demandait avec insistance un médicament dont la délivrance sans ordonnance était interdite par la loi. Ne parvenant pas à l'éconduire, il se décida à donner à l'importun un flacon d'eau distillée, en lui faisant de minutieuses recommandations quant à son absorption. Il fut fort surpris de revoir ce client, huit jours plus tard, venant le remercier : il était guéri. »
On peut considérer Emile Coué comme un inventeur des principes de base de la sophrologie. Une phrase, devenue célèbre, sous-tendra tous ses traitements : « Tous les jours, à tous points de vue, je vais de mieux en mieux. » Il préconisait de la dire à mi-voix, les yeux fermés, matin et soir, de façon machinale, vingt fois de suite en s'aidant d'une cordelette à vingt noeuds (comme un chapelet).
L'inconscient, a qui ce message était destiné devait faire le nécessaire au sein de l'organisme, partant du principe que c'est un être intelligent et consciencieux.
Emile Coué guérissait ainsi, sans médicaments, l'asthme, l'entérite, la tuberculose, la goutte, la neurasthénie, l'eczéma, la congestion pulmonaire, l'aphonie, la constipation, les maladies du cœur, les plaies variqueuses, les verrues, les fibromes, etc., et douleurs diverses, tous maux et maladies qu'il citait en exemple.
Il a établi quelques règles fondamentales qu'il ne saurait être question de négliger en sophrologie

« L'inconscient est le grand orchestrateur de toutes nos fonctions.
« Quand la volonté et l'imagination sont en lutte, c'est toujours l'imagination qui l'emporte, sans aucune exception. »
Autrement dit : « Ce n'est pas la volonté qui est la première faculté de l'homme, mais l'imagination. »
« Dans le conflit entre la volonté et l'imagination, la force de l'imagination est en raison directe du carré de la volonté. « La conscience de l'effort implique la conscience d'un obstacle, idée qui tendra à se réaliser et augmentera l'état pathologique.
« Le subconscient se charge lui-même et avec une grande ingéniosité, de trouver les moyens les meilleurs pour réaliser la fin qu'on se propose une fois que celle-ci a été pensée.
« L'imagination peut être orientée. »
En fonction de tout ceci, on ne peut que conseiller de renforcer tout traitement sophronique ou autosophronique par la répétition de la phrase de Coué comme indiqué, les résultats n'en seront que plus rapides.

Chapitre IV

Que peut la sophrologie ?

Elle est très efficace pour toutes les perturbations psychiques et toutes les perturbations physiques qui ont pour cause un trouble psychique. Elle concerne aussi tout ce qui a pour origine une tension musculaire, car toute tension musculaire commence par une tension psychique. C'est dire que le champ d'action de la sophrologie est très vaste.
Sur le plan psychique pur, nous avons : les complexes (d'Œdipe, de castration... timidité, manque de confiance, inhibition, etc.), les phobies (clautrophobie, agoraphobie, éreutophobie, etc.), les névroses (d'angoisse, obsessionnelle, phobique, etc.).
En rétablissant l'équilibre, l'harmonie, la sophrologie apporte une nouvelle joie de vivre, une maîtrise de soi plus forte, une plus grande efficacité dans le travail et un comportement social meilleur.
Elle offre aussi une possibilité de développement des facultés psychologiques et intellectuelles, la mémoire, le goût des maths, les dons artistiques, etc.
Elle concerne tous les maux psychosomatique et notamment
- Système respiratoire
Allergies, sinusites, rhume des foins, refroidissements, bronchites, asthme, emphysème, tuberculose pulmonaire.
- Dermatologie
Eczéma, urticaire, toutes maladies de peau dénommées allergies.
- Système digestif
Obésité, constipation, colite, diarrhée, ulcère de l'estomac, manque d'appétit, hémorroïdes, maladies de la vésicule biliaire.
- Système vasculaire
Problèmes de tension, maladies de l'artère coronaire, tachycardie, maladie de Reynaud... de Bürger.
- Voies urinaires
Enurésie, fréquence nerveuse; incontinence, rétention post-opératoire et autres.
- Système nerveux et endocrinien
Tics douloureux; névralgies trigéminales, migraines, renvois, besoin de drogue, alcoolisme, tabagisme, certaines formes d'épilepsie, scléroses multiples, myasthénie, diabète, goitre, hypoglycémie.
- Organes sexuels
Pour l'homme : impuissance, éjaculation prématurée, stérilité.
Pour la femme : certaines douleurs menstruelles, crampes, stérilité, fausses couches répétées, frigidité, pertes blanches, vaginite, dysménorrhée.
Elle permet encore de lutter contre les défaillances d'activités organiques par stimulation des fonctions. En effet, les fonctions sont commandées par l'inconscient. Or, l'inconscient est très influençable et l'état alpha permet d'influencer son activité.

Les maladies psychosomatiques

« Somatique'» signifie : qui concerne le corps. Quant à la « maladie psychosomatique », c'est, schématiquement : l'expression par le corps de ce que le psychisme ne peut exprimer. C'est la maladie de notre civilisation.
Les troubles psychosomatiques sont les manifestations physiques des tensions de toutes sortes, des émotions, des contrariétés, difficultés d'adaptation, soucis, conflits quotidiens, problèmes dans le travail,

des stimuli genre bruit (musique Pop entre autres) qui s'accumulent et se multiplient à longueur de journée.
Il est admis que tous les conflits émotionnels, conscients et surtout inconscients peuvent s'exprimer par des perturbations du fonctionnement de l'organisme et même créer des lésions (eczémas, ulcères...).
On sait, par exemple, que la peur a pour conséquences une décharge d'adrénaline avec accélération du pouls, une augmentation du sucre dans le sang, une augmentation de la tension artérielle, des troubles de la mobilité et éventuellement des sécrétions intestinales.
Je me souviens d'une visite chez le vétérinaire. Mon dogue allemand avait besoin d'une piqûre. C'était un animal très sensible, comme beaucoup d'ailleurs; et il fut soudain pris de panique. J'essayai de le réconforter par la parole et les caresses. Et je réalisai alors qu'à chaque mouvement de la main sur son échine, je ramenais une énorme quantité de ses poils noirs. Il perdait soudain tous ses poils. Je le fis remarquer au vétérinaire qui me dit : « C'est normal, il a peur. C'est un phénomène courant. Cela va cesser lorsqu'il repartira. » Nous avons là un cas type de manifestation psychosomatique.
Chacun a sa façon de réagir aux tensions nerveuses. Certains extériorisent et explosent, d'autres intériorisent et, forcément somatisent à un moment donné et expriment par leur corps.

L'inconscient ne peut supporter indéfiniment les surcharges nerveuses, il va exploser là où les défenses sont faibles, où il y a déficience constitutionnelle : cela va donner un ulcère, ou des céphalées, ou un eczéma, etc.
La faculté de supporter les tensions et la façon de les exprimer varie d'une personne à l'autre, suivant la nature psychique et physique, sa santé, ses faiblesses.
Les émotions inconscientes sont les plus graves, parce qu'elles sont automatiquement intériorisées.
Le malade qui a recours au sophrologue pour un problème de nervosité, d'angoisse ou de dépression a presque toujours une ou des séquelles psychosomatiques. C'est à elles que le thérapeute devra s'attacher, car, à la source d'une séquelle, il va trouver la vraie raison du mal.

Raymond, cadre d'entreprise, grand nerveux - il se rongeait les ongles - souffrait depuis plus d'un mois d'un torticolis, il ne pouvait plus tourner la tête à gauche. Il pensait que sa nervosité l'avait amené à se froisser un muscle du cou. Je cherchais les causes de cette nervosité et au cours de l'anamnèse, je m'informais sur son travail, supposant que tout n'allait pas comme il l'aurait souhaité. Il m'avoua avoir des difficultés avec sa secrétaire qui avait de grosses difficultés financières. Elle avait sollicité une avance sur ses salaires, mais il n'avait pas su défendre sa cause auprès de la direction - il se le reprochait - et avait dû lui annoncer un refus. Il estimait cette réponse injuste et avait beaucoup souffert de devoir la lui annoncer. Je lui demandais de décrire l'agencement de son bureau : « Où se trouve votre secrétaire par rapport à vous ? » « A ma gauche », me dit-il. Nous avions trouvé la cause de son torticolis. Il n'osait plus regarder sa secrétaire en face, il ne pouvait plus tourner la tête à gauche, somatisation de sa honte.

Sophie, hormis ses états dépressifs, se plaignait d'une douleur dans l'épaule droite qui l'empêchait de lever le bras, elle avait tout essayé, même l'acupuncture était restée impuissante. La sophrologie lui avait permis de retrouver son équilibre, mais la douleur persistait. Elle m'avait confié avoir d'énormes soucis avec son mari et cela me donna l'idée de lui poser cette question : « Ne vous arrive-t-il pas de penser que vous portez votre mari à bout de bras ? » « Oh, si dit-elle, c'est exactement l'impression qui me vient à l'esprit. » Alors ce fut comme une petite étincelle dans sa tête, à partir de cette prise de conscience, la douleur disparut définitivement.

Préparation à l'accouchement

Depuis près de 2 000 ans, la femme est conditionnée par l'anathème : « Tu enfanteras dans la douleur. »
Or, il n'y a aucune raison physiologique pour qu'un accouchement normal soit douloureux au point de le redouter, seul est responsable le comportement psychologique de la femme et de son entourage.
Il faudrait avant tout revoir le langage qui s'attache à cet événement et créer l'ambiance de joie qui doit être la sienne. Le mot « accouchement » est devenu synonyme de douleur et même le terme «

accouchement sans douleur » qui désigne la technique à la mode, qui se veut un progrès, est négatif.
Par contre, quel optimisme, quelle joie dans l'expression « donner la vie ». C'est là toute la philosophie de base de la sophrologie.
Dès qu'elle a pris conscience de son nouvel état de future maman, la femme devra choisir sa maternité, se familiariser avec, ainsi qu'avec ceux qui vont l'aider à mener à bien ce merveilleux événement. Il faut qu'elle arrive au service maternité en se sentant « chez elle », pour y retrouver des amis, en confiance totale, sachant parfaitement tout ce qui va se produire.
Et voici le discours que lui tiendra le sophrologue
« Vous connaissez la position de l'enfant dans votre ventre, vous savez très exactement ce qui va se passer le jour J à l'heure H. Vous savez que c'est votre enfant qui va biologiquement commander l'événement.

« Il va se retourner, arc-bouter ses pieds sur lé fond de l'utérus, pousser pour sortir et pour la première fois tenter de se mettre debout.
« C'est à ce moment que va commencer votre rôle, où il va falloir accepter de donner la vie.
« Où vous allez le faire dans la joie,, faire confiance aux lois de la nature, sans restrictions. Vous allez vous relaxer et laisser faire, sachant bien que c'est lui, le foetus, qui commande les événements et tout va se passer en douceur.
« Où vous pouvez pour des raisons conscientes ou inconscientes, plus ou moins refuser les faits, peut-être affronter la situation avec angoisse, guetter les douleurs, inévitables dans votre esprit. Alors vous allez maintenir votre périnée contracté et le foetus va faire des efforts désespérés, pousser dans ce périnée contracté et c'est là que l'accouchement va devenir pénible.
« Il est important que vous collaboriez, que vous aidiez votre enfant à venir au monde et pour cela il faut faire confiance à la nature. Il vous suffit de laisser faire, de ne pas résister par une crainte sans fondement, simplement vous décontracter. Laissez vos muscles se distendre, mieux, les aider, relaxer votre périnée et le col de votre utérus.
« Le meilleur moyen de mener à bien cette opération est de vous familiariser avec les différentes étapes qui vont la jalonner en imaginant que vous allez les aborder avec confiance et décontraction, que votre relaxation va aller crescendo au fur et à mesure que l'événement va se dérouler. »
L'idéal serait de répéter avec un sophrologue, dès le sixième mois de la grossesse, la meilleure façon de donner la vie mais pour celles qui ne le pourraient pas, voici un texte qui peut être enregistré sur cassette..

Ce texte est comme un guide de méditation et de comportement. Comme si la future maman se donnait des ordres à elle-même. Elle devra s'efforcer d'imaginer, de réaliser mentalement les ordres donnés, afin de créer une familiarisation avec l'événement, le rendre plus naturel - comme dans toute répétition - et créer un réflexe conditionné quant au comportement face à la situation.
Ce texte sera à enregistrer en l'incorporant à celui donné dans le chapitre « Peut-on se sophroniser soi-même ? », entre le texte A et le texte C, à la place du texte B et dans les conditions indiquées à ce chapitre. Mais il est souhaitable que la personne se soit préalablement entraînée avec les exercices de sophrologie classique.

« Ce grand calme que je ressens en ce moment... s'installe en moi définitivement... je vais le retrouver durant toutes les heures... toutes les journées à venir... ce calme s'installe en moi définitivement... il s'installe au plus profond de moi-même... dans toutes mes cellules.
« Ce grand calme... va m'aider à donner la vie avec sérénité... je vais le retrouver automatiquement dès la première contraction... et il va aller en augmentant... au fur et à mesure que le col va se dilater... et faciliter cette dilatation... afin de favoriser la sortie de mon bébé... toujours plus calme... toujours plus détendue... pour aider mon bébé... pour aider mon bébé.
« Maintenant, par l'imagination, je vais répéter cet événement merveilleux : ... "donner la vie"... afin de donner toutes les chances à mon enfant.

« J'imagine la première contraction.. c'est le signal et je l'accueille avec joie... et dans la détente... je sais qu'à partir de maintenant, une seule chose compte... ma relaxation... et je vais m'y employer totalement...
« Ma respiration est paisible... mon cœur bat calmement... tous mes muscles se détendent... comme si tout mon corps se ramollissait...
« Les contractions se font plus rapprochées... je me détends encore plus... je peux envisager mon départ pour la maternité... toujours dans le calme... Je suis heureuse de savoir que c'est pour bientôt...
« Maintenant, c'est le départ pour la maternité... je sais que là-bas, des gens sympathiques et compétents m'attendent... j'ai confiance en eux,... j'ai confiance en moi... je me sens de plus en plus calme... et j'économise ainsi mon énergie... car je sais que je vais en avoir besoin tout à l'heure. ..
« La phase finale est maintenant commencée... tout se passe très bien... je maîtrise merveilleusement la situation... avec beaucoup de calme... et de lucidité... je suis fidèlement les instructions qui me sont données... Je retrouve décuplée, cette énergie que j'ai économisée en me relaxant... et je peux l'utiliser à pousser... aider ainsi mon bébé à naître...
« J'imagine le col de mon utérus qui se dilate... qui s'ouvre sans difficultés... j'imagine les muscles détendus, souples qui collaborent... la tête de mon bébé qui s'engage dans l'ouverture du col... je suis au maximum de ma relaxation... je pousse en souplesse... la tête passe... puis le corps... c'est fait... j'ai donné la vie à mon bébé... il est là... il pousse son premier cri... je suis heureuse... c'est un instant merveilleux.
« Ainsi va se passer dans la détente et la joie la naissance de cet enfant que je porte. »

L'allaitement au sein

En cas d'insuffisance de lait, la maman peut avoir recours à la sophrologie pour activer la sécrétion. Le résultat n'est pas absolument garanti, mais elle a de fortes chances d'y arriver.
Bien sûr, il aurait été préférable de préparer la lactation pendant la grossesse.
Voici l'exercice que nous proposons, à faire une, ou mieux, plusieurs fois par jour, venant se greffer sur une relaxation classique comme nous l'avons déjà indiqué
« Je me concentre sur mon hypophyse... cette petite glande qui se situe sous le cerveau, à l'avant, entre les sourcils... Je sais qu'elle sécrète une hormone qui provoque la lactation... Je l'imagine en pleine activité... et lui demande de m'aider à nourrir mon bébé... je lui demande d'exciter mes glandes mammaires... je sens maintenant son action... comme une douce chaleur dans mes seins et une légère tension... ce sont mes glandes mammaires qui entrent en activité... je sens le lait, je le vois qui coule... qui s'emmagasine dans mes seins... je vais avoir beaucoup de lait... beaucoup de bon lait pour mon bébé... je l'imagine déjà tétant goulûment... le lait est abondant, riche.. C'est comme un flot d'amour que je lui donne... du bon lait... beaucoup de bon lait... Mes seins sont pleins de bon lait pour mon bébé... cette chaleur que je sens dans mes seins, c'est du bon lait... Et maintenant mes glandes mammaires vont fonctionner régulièrement et normalement, pour mon bébé. »

L'agoraphobie

L'agoraphobie, c'est-à-dire la peur du monde extérieur, des autres, de l'étranger, de la foule, est un phénomène conséquent assez fréquent chez les grands dépressifs.
Il disparaît généralement facilement avec un traitement classique de la dépression.
je me souviens entre autres d'une femme de cinquante-cinq ans qui, ayant perdu son mari, sombra dans une crise dépressive grave et prolongée. Lorsqu'elle prit contact avec moi, par lettre, elle ne sortait plus de son appartement depuis plusieurs mois, même pour faire ses courses alimentaires. Elle ne survivait que grâce au dévouement d'une voisine de palier. Elle habitait à plusieurs centaines de kilomètres, et même eut-elle habité à cent mètres, qu'elle n'aurait pu venir jusqu'à mon cabinet.

je lui adressais donc une sophronisation adéquate sur cassette avec instruction de faire l'exercice deux fois par jour. Au bout de deux mois, elle sortait à nouveau pour faire ses emplettes. Et comme elle était un peu gênée de son comportement passé, elle allait les faire hors de son quartier, chez de nouveaux commerçants.
Si le cas est plus grave et résiste au traitement classique, il faudra appliquer la thérapie comportementale. Après analyse détaillée et minutieuse de tous les processus de blocage, sous état sophronique, par suggestions mentales, le sujet sera réhabitué progressivement à sortir de chez lui et a reprendre contact avec le monde extérieur (voir chapitre « Thérapie comportementale »), mais cela ne pourra se faire qu'en cabinet par un spécialiste de cette technique.

Anxiété - dépression – nervosité

Les recherches du professeur Hans Selye de l'Université de Prague, puis de l'Institut de Médecine et Chirurgie expérimentale de l'Université de Montréal, ainsi que celles des Dr Holmes et Rache de l'Université de Washington, révélèrent l'influence catastrophique du stress chronique sur l'ensemble de l'organisme. Ils ont même établi une échelle de valeur des stress courants qui permet d'évaluer les risques de maladie : cela va de la contravention au décès du conjoint (voir tableau).
Ces stress sont d'autant plus dangereux s'ils se cumulent et ne peuvent donner lieu à décharge par l'action : combat, extériorisations diverses, activité physique. Les tensions répétées sont stockées dans l'organisme et provoquent de réels dégâts : c'est ce que l'on appelle le « stress chronique ».
La transformation de stress répétés en stress chronique dépend de la sensibilité du sujet et de la façon dont il réagit. Le professeur jean Dausset, prix Nobel de médecine en 1980 pour ses travaux sur la psycho-immunologie (partie de la médecine qui étudie les phénomènes d'immunité, c'est-à-dire de protection de l'organisme) confirme cette théorie, à savoir l'influence du comportement psychique sur l'aptitude de l'organisme à se défendre contre les agressions microbiennes et les comportements anarchiques de l'organisme, cancer notamment.
Deux chercheurs de Boston, John Jemmot et Joan Borysenko, ont constaté, sur quelques dizaines d'étudiants cobayes, qu'en période de stress, leur salive comportait une quantité d'anticorps fortement réduite.
Quant aux conséquences somatiques des stress, voici le point de vue du grand spécialiste qu'est le professeur Hans Selye, de quoi faire frémir les millions d'individus qui vivent sous perpétuelle tension et qui ont peur de s'avouer leur anxiété, comme si cela était honteux (on soigne un rhume, mais on laisse se dégrader le mental, et pourtant !)
« Voici les dégâts du stress sur le corps, une sorte de liste d'horreurs médicales.
« Pour commencer, le stress chronique produit fréquemment des déséquilibres hormonaux. Puisque les hormones jouent un rôle critique dans la régulation du fonctionnement du corps, ces déséquilibres peuvent conduire à une trop forte tension artérielle, et éventuellement endommager les reins. Ce dommage fait aux reins peut, à son tour, conduire à une hypertension sévère (tension artérielle élevée), ce qui renforce le déséquilibre chimique.
« De plus, les changements hormonaux qui résultent du stress peuvent créer et développer des déchirures dans les parois des artères. Le corps répare ces déchirures par un entassement de plaques de cholestérol, un type de tissu cicatrisant. Mais trop de plaques créent un durcissement des artères, l'artériosclérose. Ceci, à son tour, force le cœur à pomper plus fort pour faire circuler le sang, augmentant encore plus la tension artérielle. Lorsque l'artériosclérose se développe beaucoup, elle diminue la quantité de sang et d'oxygène qui arrive au cœur, jusqu'au point où une défaillance du cœur peut se produire. Les plaques de cholestérol peuvent aussi obstruer les artères principales du cœur, entraînant la mort d'une partie du muscle cardiaque, ce qui peut aller jusqu'à la défaillance cardiaque. Normalement, le corps ferait un effort d'adaptation à ces problèmes, mais sous stress chronique, les mécanismes responsables de la réduction et de l'adaptation des déséquilibres hormonaux sont dépassés. Le déséquilibre continue, dans un cycle de plus en plus négatif et menaçant pour la vie. ».

Voici le tableau des événements stressants de la vie vu par Holmes et Rache. Il est établi en fonction de la mentalité américaine. Ils estiment qu'à partir de trois cents points dans l'année, il y a un risque sérieux de maladie. Nous pourrions certainement y ajouter d'autres facteurs de stress comme les différents problèmes financiers que nous devons affronter de plus en plus fréquemment.

Evénement	Valeur
Mort du conjoint	100
Divorce	73
Séparation conjugale (mariage, concubinage)	65
Emprisonnement (temps passé en prison)	63
Mort d'un parent proche	63
Blessure, accident, lésion ou maladie (personnelle)	53
Mariage	50
Perte du travail (renvoi, licenciement)	47
Réconciliation conjugale	45
Retraite	45
Ennui de santé, accident d'un parent proche	44
Grossesse	40
Problèmes sexuels	39
Arrivée d'un nouveau membre dans la famille	39
Problèmes d'affaires (problèmes professionnels)	39
Modification de situtions financière	38
Mort d'un ami intime	37
Changement de situation	36
Multiplication des disputes conjugales	35
Hypothèque ou dette de plus de 50 000 F	31
Saisie d'une hypothèque ou échéance d'un emprunt	30
Changement de responsabilités professionnelles	29
Fils (ou fille) quittant la maison	29
Problèmes avec les beaux-parents	29
Réussite exceptionnelle, exploit personnel marquant	28
Epouse se mettant à travailler ou s'arrêtant	26
Début ou fin de scolarité	26
Changement de conditions de vie	25
Modification d'habitudes personnelles	24
Difficultés avec un patron	23
Changements d'horaires ou de conditions de travail	20
Déménagement	20
Changement d'école	20
Changement de loisirs	19
Changement religieux	19
Changement d'activités sociales	18
Hypothèque ou emprunt de moins de 50 000 F	17
Changement dans les habitudes de sommeil	16
Changement de rythme des réunions de famille	15
Changement des habitudes alimentaires	13
Vacances	13
Noël	12
Amendes ou contraventions	11

Puisse cette description inciter nerveux, anxieux et déprimés à « faire quelque chose » avant qu'ils ne puissent plus faire face à l'accumulation des stress, avant d'atteindre le point d'overdose.

A ces maladies du mental, il y a deux solutions et je serais tenté d'ajouter : la bonne et la mauvaise, à savoir la relaxation et la drogue.
La mauvaise parce que le prescription de tous les tranquillisants, neuroleptiques, antidépresseurs et autres n'est jamais sans danger. Malheureusement parfois, elle peut se révéler nécessaire, surtout si la perturbation nerveuse est soignée trop tard.
Il est toutefois souhaitable d'en limiter l'emploi et d'avoir recours à chaque fois que cela est possible aux solutions inoffensives que sont la relaxation ou une thérapie comportementale. Et pourquoi pas, essayer systématiquement ces dernières avant de prescrire des médications dont le patient risque ensuite de ne plus pouvoir se passer.
Les entretiens de Bichat 82 ont d'ailleurs conclu que la suppression d'un benzodiazépine - qui représente plus des 3/4 des tranquillisants consommés - est toujours dangereuse car il y a accoutumance.
Au lieu de se prendre en charge, la patient a très vite fait de considérer sa ou ses petites pilules comme une bouée de sauvetage et il s'établit un réflexe conditionné.
De plus, le médicament n'est pas supporté uniformément par les patients et peut provoquer de nouveaux troubles ou une « anxiété iatrogène » (anxiété provoquée par le médicament lui-même) accompagnée par exemple de céphalées, palpitations, fatigue, disfonctionnements et douleurs diverses.
Dans tous les cas, la sophrologie se révèle tout particulièrement efficace. J'ai vu des dépressifs condamnés aux neuroleptiques depuis 8-10 mois, allant de rechute en rechute, se désintoxiquer et retrouver leur équilibre en deux mois de traitement : une séance en cabinet chaque semaine plus une séance avec cassette chaque soir.
Si nous étions sérieux, soucieux de notre santé, respectueux des autres, nous devrions tous nous relaxer chaque jour, au même titre que nous dormons. Ce quart d'heure ou cette demi-heure consacrés à la détente serait du temps gagné en efficacité pour toute la journée et quelques années de « bonni » sur notre vie.
Il faut savoir que la tension nerveuse et les perturbations psychiques conséquentes, amènent forcément, à plus ou moins longue échéance, une somatisation : embonpoint, maux divers, troubles fonctionnels, et provoquent parallèlement une destruction des systèmes de défense. Il y a donc intérêt à réagir dès les premières manifestations.

L'asthme

Si les origines de l'asthme sont très discutées, incertaines, peut-être multiples, il est incontestable par contre que les crises sont généralement déclenchées par des réactions psychologiques. Robert Tifeneau (1957) prétendait que chez 75 % des asthmatiques, les crises provenaient de stimuli neuropsychiques. On peut d'ailleurs constater un facteur constant chez les intéressés, c'est l'anxiété. Peut-être est-ce l'anxiété qui a déclenché l'asthme, peut-être est-ce l'asthme qui provoque l'anxiété, l'anxiété des crises à venir qui accélère la répétition de ces crises et augmente leur gravité ? Une chose est certaine, chez tout asthmatique, il faut s'attaquer au phénomène anxiété, lui faire prendre conscience qu'il peut lutter contre ses crises, réduire leur fréquence et leur importance, qu'en définitive, il est maître de la situation.
Au départ, il y a un phénomène de peur, de peur de la crise, qui est consécutif à une mise en tension psychique, à une émotion. Or l'asthmatique connaît le processus, il y est habitué, à tel point qu'il va même aller au devant et même par son attitude mentale précipiter la manifestation. Il n'y a qu'une solution, simple d'ailleurs, faire barrage à l'anxiété.
Voici le point de vue du docteur Rager : « Même quand l'asthme est lié à une broncho-pneumopathie chronique avec emphysème, de notables améliorations peuvent être obtenues par sophronisation. En effet, la fréquence et la gravité des crises diminuent du fait de la réduction de la peur et de l'angoisse. »
Le plus grand danger avec un asthmatique, c'est le risque d'installation dans un état d'assisté, l'exploitation de la maladie, fréquent chez les adultes et encore plus chez les enfants, le chantage affectif, la mentalité d'handicapé, qui permet d'éviter les efforts personnels.
Ce sera le plus grand obstacle qu'aura à vaincre le sophrologue qui, lui, va devoir oeuvrer à l'inverse, dans le

sens d'uni auto prise en charge du malade. Si ce dernier accepte de lutter contre ces crises, il est gagnant.
Ceci explique pourquoi dans un cas d'asthme infantile, il faudra avant toutes choses s'intéresser aux parents, de qui il va falloir obtenir un changement de comportement.
Une fois un équilibre de base rétabli, il s'agit de donner au sujet le goût du combat, le désir de vaincre la maladie, associé à une reprise de confiance en lui-même. Le malade doit prendre conscience qu'il a un pouvoir sur sa maladie, qu'il peut maîtriser ses crises.
La thérapie sera fortement axée sur la respiration.
« Votre respiration est calme, lente et régulière. Régulière comme le flux et le reflux de la mer (deux fois) et votre cœur bat calmement. A chaque expiration, les muscles de vos bronches se détendent et ils deviennent de plus en plus souples. Tout est harmonie dans le fonctionnement de vos bronches, l'air y circule de plus en plus facilement, votre respiration devient de plus en plus facile. Cette harmonie qui s'installe dans votre système respiratoire va continuer à se développer à votre insu durant toutes les journées qui viennent. Chaque jour, chaque nuit, vous allez respirer de mieux en mieux, à tel point que très bientôt vous allez pouvoir vous désintéresser totalement de ce problème, comme s'il ne vous concernait plus. Chaque jour, chaque nuit, vous allez respirer de mieux en mieux (trois fois). »
Mais, afin que le sujet puisse se prémunir contre les rechutes, il faut lui donner des clefs, ce sera le signe-signal qui lui permettra, à l'approche d'une crise, de se mettre lui-même en état autosophronique. Il y a généralement des signes précurseurs qui ne trompent pas : oppression ou appel de toux par exemple. Son sujet étant en état de relaxation profonde, le sophrologue lui passera le message suivant
« A chaque fois que vous percevrez l'approche d'une crise éventuelle, il vous suffira d'imaginer un petit soleil gros comme le poing juste sur votre plexus solaire, vous ressentirez ses effets sous la forme d'une douce chaleur et d'un très grand calme, calme qui s'installera au plus profond de vous-même et plus spécialement dans vos poumons, si bien que la crise ne pourra se manifester. Vous ressentirez immédiatement cet état de détente intense que vous vivez en ce moment et qui vous protège. A chaque fois que vous l'imaginerez il produira ce même automatisme. Ce petit soleil vous rend invulnérable grâce au grand calme qu'il apporte. Vous le voyez, il est très lumineux, très rayonnant, vous le sentez, il diffuse une douce chaleur imprégnée de calme par votre plexus, son rayonnement bénéfique remonte dans vos bronches, comme une onde harmonieuse. Vos muscles se détendent, votre respiration est fluide et harmonieuse, c'est comme un très grand bien-être qui circule dans votre poitrine, vous vous sentez merveilleusement bien, rien ne peut entamer cette sérénité. Votre respiration est fluide et harmonieuse. »
Plus que tout autre malade, l'asthmatique a besoin d'avoir sous la main, en permanence, une cassette d'autosophronisation, ce sera pour lui un élément sécurisant qui lui évitera l'angoisse de ne pouvoir vaincre sa prochaine crise, cette cassette sera son sauveur.

Le bégaiement

Le traitement du bégaiement est toujours long et difficile. Le résultat est incertain, surtout dans les états chroniques. Hormis l'état nerveux général classique, il y a une cause qui doit être découverte, qui se situe souvent dans la petite enfance, à la naissance indésirable, l'enfant a perçu douloureusement le refus de la mère et le traduit par un replis sur soi qui se manifeste par une impossibilité de s'exprimer, une peur des autres, consciemment ou non, il se sent un intrus. Ce cas nécessite un long travail de relaxation destiné à permettre d'appréhender l'autre ou l'événement avec calme, une habitude à prendre de parler lentement et une recherche patiente de l'événement déclencheur. Il faudra faire appel à la régression en état alpha, l'exploration de vécu antérieur. L'événement devra être vécu dans tous ses détails avec les implications psychologiques conséquentes. Sa conscientisation doit permettre le retour à une élocution normale.
Le traitement doit se faire le plus tôt possible et de préférence avant que le patient ne soit adulte et que le mal n'ait pris un caractère de névrose.
Le thérapeute fera parler l'intéressé en état alpha jusqu'à l'obtention d'une diction normale en accentuant progressivement les situations perturbantes. Lorsque le bégaiement aura disparu, il peut être efficace d'enregistrer la parole et la faire ensuite écouter à l'intéressé en état de veille, afin qu'il prenne

conscience de ses possibilités, qu'il se rende compte que les facteurs provoquant le bégaiement sont purement imaginaires et neutralisables.
Dans tout les cas de bégaiement, une éducation respiratoire et une prise de conscience de la nécessité de maîtriser la respiration sera nécessaire.

Le cancer, on peut le vaincre

Le cancer semble être un mal de civilisation. Peut-être encore plus que l'on ne le pense, puisque l'on va découvrir qu'à la base de l'extension du mal, il y a l'anxiété, image même de notre civilisation.
Le cancer a toujours existé. On le mentionne au ne siècle avant Jésus-Christ, et Galien, célèbre médecin de l'époque, était déjà frappé par l'influence des facteurs émotionnels sur cette maladie. Plus tard, le Dl Gendron (1701), Burronws en 1783, Vunn en 1822, Walter Hyle Walshe en 1846 et le Dr Claude Bernard en 1865 relèveront cette influence des perturbations psychiques sur le développement des tumeurs cancéreuses.
Le cancer débute par une cellule affaiblie qui présente un comportement anormal : c'est la cellule cancéreuse. Cela vient de ce qu'elle a reçu de fausses données génétiques ou a été endommagée par quelque substance chimique.
Il est admis que ce dérèglement cellulaire provient, soit d'une prédisposition génétique - le sujet produit une quantité anormale de cellules cancéreuses ou présente une faiblesse immunologique héréditaire -, soit d'une intervention extérieure par irradiation ou une mauvaise alimentation (théorie assez récente) ou de substances cancérigènes.
Notre corps produit normalement, à un moment ou à un autre, une ou des cellules de ce genre. Nous avons tous ou auront un jour un cancer en potentialité. Normalement, notre système immunitaire détecte ces cellules et les détruit ou les neutralise, pour eux, c'est une opération de routine.
Si le système immunitaire fonctionne mal, une cellule cancéreuse peut se reproduire et la masse des cellules forme alors une tumeur qui tendra à se développer, à atteindre d'autres organes et à les empêcher de fonctionner normalement. Le mal devient plus grave lorsque des cellules de cette tumeur se détachent de la masse d'origine pour aller se développer dans d'autres points du corps, créant ce que l'on appelle une « métastase ».
On peut, pour une meilleure compréhension, présenter simplement le système immunitaire comme étant composé de cellules de combat, destinées à neutraliser ou détruire tout élément dont la présence dans le corps est jugée anormale ou peut porter préjudice à l'organisme. Ce système de défense naturel est, entre autres, composé de globules blancs, ce qui explique la formation de pus lorsqu'il y a infection, et sa couleur, due à la présence de ces globules.
Or, les chercheurs américains, dont le professeur Hans Selye et les docteurs Holmes et Rache, ont découvert que le stress émotionnel pouvait détruire le système immunitaire (voir chapitre « Anxiété, dépression »). Le Dr Carl Simonton (radiothérapeute au Centre de Recherches sur le Cancer de Fort Worth, dans le Texas et auteur de l'ouvrage « Guérir envers et contre tout »), est de son côté, arrivé à la conclusion que toutes les causes que l'on attribuaient au déclenchement du cancer (alimentation, pollution, irradiation, hérédité) étaient insuffisantes pour le provoquer et que la vraie raison se trouvait dans la destruction du système immunitaire. L'inefficacité soudaine du système d'auto-défense permettant donc à la cellule cancéreuse de se développer.
« Des niveaux élevés de stress émotionnel augmentent la prédisposition à la maladie. Un stress chronique aboutit à la suppression du système immunitaire, ce qui, à son tour, crée une prédisposition accrue à la maladie - et surtout au cancer. « Le stress émotionnel ou affectif, qui supprime le système immunitaire conduit aussi à des déséquilibres hormonaux. Ces déséquilibres pourraient augmenter la production de cellules anormales au moment même où le corps est le moins capable de les détruire. » (Dr Simonton : « Guérir envers et contre tout. »)
La répétition de stress se trouverait donc à l'origine du cancer. Bien sûr, ce n'est pas automatique, tout dépend de la façon dont la personne répond à ce stress, de son émotivité. A l'origine, au stress correspond une réaction physique destinée à en amortir l'effet (combat ou fuite), une

espèce de décharge de la tension. Mais si cette décharge n'a pas lieu, si le choc est intériorisé, il y a effet cumulatif et l'on aboutit au stress chronique qui va provoquer cette détérioration du système immunitaire.
Chaque stress, chaque contrariété, provoque une destruction des globules blancs, des anticorps que véhicule le sang et les défenses naturelles du corps se trouvent affaiblies d'autant.
Et n'oublions pas que les « médicaments eux-mêmes font partie des agents stressants » (Dr Abrezol, sophrologue : « Vaincre par la sophrologie. »). Lawrence Leshan, psychologue expérimental et clinicien rapporte que 95 % des cancéreux traités par lui étaient en état de stress chronique (« Vous pouvez lutter pour votre vie », Ed. Laffont.).

Soit que le sujet soit trop faible pour affronter le cumul d'événements catastrophiques et lutter contre, soit que les coups durs dépassent la limite du supportable, ces situations se résument dans l'esprit de l'intéressé par l'une ou l'autre des phrases suivantes
« Cette situation est intolérable... »
« Il n'y a aucune solution, si ce n'est la mort... » « C'est tout un monde qui s'écroule... »
« Si seulement je pouvais mourir vite pour échapper à tout cela... »
Devant les événements, le sujet éprouve un sentiment profond d'impuissance, une sensation d'injustice. Le stress abouti à la dépression et la dépression au désespoir. Plus tard d'ailleurs le sujet va se rappeler avoir formulé ces pensées. La maladie et la mort deviennent le seul refuge, et cette abdication du mental va se concrétiser par un abandon sur le plan physique et une action destructrice du système immunitaire.
Lorsque ce processus est déclenché, entretenu, aucun médecin, aucune médication, aucun traitement ne peut le stopper si n'intervient pas un état d'âme nouveau capable de renverser la tendance.
Une étude raisonnable du mécanisme humain nous oblige à conclure à une globalité de l'homme. Mental et physique sont interdépendants, ce que veut trop souvent ignorer la médecine classique. Non seulement il est impensable de soigner le physique en négligeant le mental, mais très souvent ce dernier est la cause des troubles physiques.
Heureusement, si le mental peut provoquer la maladie, il peut aussi la guérir. Cette théorie est mise en application depuis 1971 aux USA par le Dr Carl Simonton concernant le cancer. Il faut savoir qu'il ne soigne que des cas « terminaux », c'est à dire avec une chance de survie maximale de six mois à un an (aux USA, il est d'usage de ne pas cacher le cancer).
Par exemple, un malade, classé « sans espoir de guérison » surmonte sa maladie et retrouve une qualité de vie nouvelle, grâce à une action psychologique sophronique complétant le traitement classique. Plus de dix ans après, il est toujours en vie.
En quoi consiste cette technique ?
C'est certainement la plus belle et la plus spectaculaire application de la sophrologie.
Il ne saurait être question de remplacer les thérapies habituelles destinées à agir sur le physique par la destruction des cellules anormales existantes (irradiation ou chimiothérapie), mais sur un cancer pris suffisamment tôt, il n'est pas exclu qu'elle puisse seule, amener une régression de la tumeur et même sa mise en sommeil ou sa disparition. Dans tous les cas elle contribue à l'efficacité et à la réussite du traitement classique.
Il va falloir tout d'abord traiter l'esprit : il est essentiel que le malade reprenne goût à la vie et confiance, qu'il réapprenne la joie de vivre, dans la certitude d'une guérison possible. Ce n'est pas toujours facile, parce qu'il va perdre les bénéfices de sa maladie, c'est-à-dire le droit à l'assistance, le droit de se plaindre, d'exprimer des sentiments que jadis il devait refouler, le droit de faire des choses qu'il n'avait jamais pu faire.
Par le pouvoir de l'autosuggestion, il va participer à sa guérison en apprenant à diriger son esprit vers des pensées positives qui lui feront retrouver des raisons de vivre, et, parallèlement, à maîtriser son corps, sa peur et ses souffrances, en se débarrassant de ses tensions nerveuses dans la détente et la relaxation.

Celle-ci permet une décharge importante de l'anxiété et des tensions. Entretenue régulièrement (trois séances par jour pour les cancéreux), elle apporte un calme certain, un meilleur moral et un espoir en la guérison qui va permettre de rétablir le système immunitaire. Ensuite, le malade pourra aborder l'imagerie mentale, laquelle donnera accès au processus de guérison.

C'est dans cet état de relaxation profonde que le malade visualisera son cancer. Il imaginera, sous les directives du thérapeute, le fonctionnement de son système immunitaire en personnalisant ses globules blancs. Il les identifiera à des êtres minuscules, de petits crabes voraces ou des poissons carnivores, accourant par millions à son appel, de toutes les parties de son corps pour grignoter et réduire l'amas cancéreux. Il suivra leur trajet et le sentira circuler dans ses veines.
Il sait que les globules blancs sont puissants, combatifs et prompts à détecter les cellules malignes, et ils se reproduisent très rapidement si l'on sollicite cette reproduction. Il s'imprégnera de l'idée que ses cellules malignes sont faibles et très vulnérables et que le traitement chimiothérapique s'attaque exclusivement à elles, les cellules saines étant protégées. Il s'imaginera ainsi la régression de son cancer. Il lui restera ensuite à le voir totalement détruit, dans une guérison définitive.
Le ressenti du patient dans cette imagination de la guérison est parfois tellement fort, qu'il était possible à l'une de mes patientes de localiser très exactement le point cancéreux. Elle sentait un point douloureux, mais qui ne se manifestait que pendant la séance de focalisation.
Voici le message que le sophrologue va faire transmettre à l'inconscient du malade, une fois atteint l'état alpha
« Vous vous concentrez sur votre mal ou la région malade, si vous ne pouvez le localiser très exactement, aucune importance, votre inconscient le sait.
« Ensuite vous imaginez les composants de votre système de défense, globules blancs et autres. Vous les imaginez comme des êtres minuscules, très actifs, très virulents, comme de petits êtres voraces, affamés, qui se nourrissent de cellules malignes, comme des piranhas qui se jettent sur leur proie. Vous les appelez à votre secours de tous les points de votre corps, pour les concentrer sur votre mal. Vous les voyez, vous les sentez remonter par vos vaisseaux sanguins, depuis chacune de vos extrémités (à détailler) et se regrouper sur la tumeur. Ils accourent par milliers, par millions et se reproduisent à une vitesse folle et viennent grignoter le mal, dévorer les cellules cancéreuses. Vous sentez leur activité juste au point malade, une douce chaleur signale leur présence, peut-être même de légers picotements, ils sont très actifs. Vous imaginez le mal qui diminue, qui diminue de plus en plus. Ce travail va se continuer durant toutes les heures et les journées qui viennent, inlassablement, à votre insu, jour et nuit, jusqu'à disparition définitive du mal. Il vous suffira seulement de les encourager par une pensée à chaque fois que vous aurez un petit moment. Vous concentrez votre pensée sur la guérison, une guérison définitive, irrémédiable. »
Cette intervention du psychique permet des miracles. Elle est pratiquée avec succès depuis plus de dix ans, aux USA notamment, dans le Centre de Recherches sur le Cancer de Fort Worth (Texas) sur des cas déclarés incurables et un peu partout dans le monde depuis quelques années.
Bob Gillen (exemple cité par le Dr Simonton) est opéré brutalement d'un cancer de l'intestin, à la suite du « check-up » de routine. On lui cache tout d'abord l'importance du mal, puis, petit à petit, il apprend qu'il n'a guère qu'un pour cent de chances de guérir. A l'hôpital, il a des autorisations pour tout ce qu'il demande. En peu de temps, il ressemble à un déporté de camp de concentration.
Après dix mois de chimiothérapie intensive devenue très dangereuse, il décide de faire appel au Dr Simonton de Fort Worth. Dès le premier contact, il reprend espoir. Après six semaines de traitement d'imagerie mentale, à raison de trois séances de dix à quinze minutes par jour, le cancer avait régressé de 75 %. Deux semaines plus tard, le scanner révélait la disparition totale de toute trace de maladie. Quatre années après, il dira : « Aujourd'hui, ma vitalité est encore plus grande qu'avant mon cancer. Si je n'avais pas de dossier médical, je pourrais réussir à passer n'importe quel examen pour prendre une assurance en Amérique. »
N'est-il pas merveilleux de constater la disparition des métastases ? Anne Ancelin Schutzenberger, professeur à l'Université de Nice, signale des métastases totalement disparues alors que son intervention

date de cinq années. Ses patients ont repris normalement leurs activités professionnelles, leur vie familiale, sexuelle, sociale... Elle signale même un cas de métastases au cerveau guéri depuis deux ans.
Le Dr Simonton donne ses résultats sur quatre ans : sur cent cinquante-neuf patients ayant un diagnostic de tumeur médicalement incurable, soixante-trois d'entre eux sont toujours vivants avec une moyenne de survie de 24,4 mois depuis le diagnostic, alors que la moyenne basée sur les normes nationales est de douze mois. Ceux qui sont morts ont eu une survie moyenne de 20,3 mois, ils ont donc vécu une fois et demi plus longtemps avec une qualité de vie incomparable.
Ces résultats, obtenus sur des cas désespérés, permettent d'être très optimiste face à des cancers moins évolués.
Si le cancer est pris à temps, un traitement de sophrologie, axé sur l'imagerie mentale, peut éviter une opération chirurgicale. Malheureusement, c'est une méthode thérapeutique trop nouvelle en France pour pouvoir citer de nombreux exemples, peu de médecins la pratiquent ou acceptent de collaborer avec un sophrologue, surtout si celui-ci n'est pas médecin.
Voici toutefois un exemple type de supposé cancer du sein que j'ai eu à traiter. Je dis « supposé » puisque l'on n'y est pas allé voir.
Geneviève, la cinquantaine, présente cinq kystes aux seins. La poitrine est très douloureuse, elle ne peut plus quitter son soutien-gorge, même la nuit, et doit dormir sur le dos. Elle a cessé toute activité. Très déprimée, elle s'attend à une opération qu'elle redoute. En trois mois, à raison d'une séance tous les quinze jours en cabinet et deux à trois séances journalières par cassette, la douleur disparaît, les kystes se sont résorbés, la patiente a retrouvé son moral et peut reprendre son activité à temps complet.
Il est possible qu'il y ait un « effet placebo » dans ces cas de guérison ou de rémission de cancer. Pourquoi pas ? La réussite ne fait que confirmer le caractère psychosomatique de l'évolution de la maladie. L'important, c'est le résultat.
Voici un exemple célèbre aux USA. Cela se passe en 1950, le Dr Bruno Klopfer (« Guérir envers et contre tout », Dr Simonton.) travaille dans l'équipe de recherche qui étudie le Krébiozen, annoncé dans la presse comme médicament miracle contre le cancer. Un de ses patients est atteint d'un cancer généralisé touchant les ganglions lymphatiques. Son cas est désespéré, il y a des masses tumorales énormes dans tout le corps, il se maintient bien souvent à coup d'inhalations d'oxygène et on lui retire du liquide de la poitrine tous les jours.
Ayant eu connaissance de l'activité du Dr Klopfer, il le supplie de lui appliquer ce traitement. Rapidement, les tumeurs diminuèrent de façon spectaculaire. L'homme reprit une vie normale y compris le pilotage de son avion. Puis la presse fit état des rapports de la Commission de Contrôle du Médicament donnant des conclusions négatives. Alors l’état du patient se mit à empirer.
Devant cette situation grave, le docteur annonça à son patient qu'il avait obtenu un nouveau Krébiozen superpuissant. En réalité, il lui fit une piqûre d'eau distillé. Le résultat fut encore plus étonnant, le malade semblait guéri. La preuve était faite que seule l'imagination l'avait sauvé. Pendant deux mois, il n'y eut aucun symptôme de cancer et l'homme vivait normalement. Puis les rapports officiels furent publiés, affirmant la totale inefficacité du traitement. L'homme mourut quelques jours plus tard.
Les survies sont presque toujours marquées par une modification spectaculaire de la qualité de vie, ce qui est certainement le plus important, car le malade reprend confiance et se prend en charge au lieu d'abdiquer en s'abandonnant au désespoir. Il reprend ses activités normales et même, souvent, entreprend des choses qu'il n'aurait jamais osé faire.
Que l'on ne vienne pas nous objecter l'interdiction de donner de faux espoirs. Bien entendu, il n'y a jamais de certitude de guérison, mais à l'abdication ou même la passivité négative qui favorise la maladie, il vaut mieux opposer l'action positive, l'espoir qui donne un maximum de chances de survie, tout au moins une prolongation de vie dans un climat d'euphorie.
Au pire, même si le malade n'arrive pas à entrer totalement dans le jeu, une chose est certaine, appuyé par une pratique sophronique, le traitement chimiothérapique ou irradiant est plus efficace.
Pour avoir vécu cette situation intimement, je peux vous donner quelques conseils sur la conduite à tenir face au cancer

1° Ne pas hésiter à solliciter plusieurs avis de spécialistes avant de prendre une décision et la solution ne réside pas forcément dans une opération.
2° Voir la situation avec lucidité et courage, il n'y a jamais rien d'irrémédiable. La volonté de vivre est plus forte que tous les médicaments et les interventions des meilleurs spécialistes, à condition de ne pas négliger ces derniers bien entendu.
3° Changez radicalement et immédiatement votre façon de vous nourrir. Le choix de l'alimentation a une part très importante dans la prévention et la guérison du cancer. Nos habitudes alimentaires sont un défi constant à la santé. Tout est à changer, le choix des mets, leur préparation, la conservation des produits alimentaires, tout contribue à favoriser le cancer.
La façon de manger devra aussi être modifiée : manger dans le calme, la détente et lentement, en mastiquant longuement afin d'assurer une bonne assimilation... et surtout manger biologique.
On ne peut vaincre un cancer sans changer la façon de se nourrir et nombreux sont les cas de malades qui ont guéri totalement et définitivement en changeant leur alimentation. Je conseille tout particulièrement les livres du Dr Kousmine qui ont sur le plan de l'alimentation, acquis dans les milieux médicaux une réputation internationale *.

Comment détecter le cancer ?

Le grand danger de cette maladie, c'est qu'elle est sournoise et on la découvre trop souvent tardivement, alors qu'il est plus difficile de lutter contre. Méfiez-vous des très grandes fatigues.
Par contre prise à temps, elle peut être maîtrisée. Voici quelques moyens mis à votre disposition pour sa détection et auxquels il est bon de faire appel périodiquement
L'iridologie qui permet de détecter facilement le terrain, donc la prédisposition à.
Les « cristallisations sensibles » qui permettent d'établis le risque plusieurs années avant sa manifestation.
Toutes ces techniques sont totalement inoffensives, d'une très grande fiabilité et d'un coût raisonnable.

Les céphalées

Le cerveau est un grand consommateur d'oxygène et nous respirons tellement mal qu'il se trouve fréquemment à en manquer. Ce manque d'oxygène, allié à une certaine tension nerveuse est généralement la cause des maux de tête.
Voici un bon exercice à faire.
* « Soyez bien dans votre assiette jusqu'à quatre-vingt-dix ans et plus », Dr Kousmine.
Vous vous asseyez confortablement, le dos bien appuyé au dossier, les avant-bras reposant sur les cuisses, les mains pendantes. Vous prenez conscience des différents points d'appui de votre corps. Puis vous détendez vos muscles dans l'ordre suivant en les détaillant : le visage, le cou et les épaules, le bras droit, le bras gauche, la jambe droite, la jambe gauche, le bassin, le buste. Puis vous imaginez la lourdeur dans tout votre corps en détaillant les membres dans le même ordre.
Lorsque tout votre corps est bien détendu, vous inspirez bien profondément et lentement, par le nez, remplissez bien l'abdomen puis le thorax. Vous bloquez l'air dans vos poumons quelques instants et en même temps vous basculez la tête en avant, le menton touchant votre poitrine, en imaginant que l'oxygène de l'air respiré monte à votre cerveau. Dès que vous ressentez une gêne, vous remettez votre tête en position normale et vous expirez bien à fond.
Ensuite, vous faites le même exercice en basculant la tête en arrière et chaque exercice en alternance trois fois de suite. Après, vous remettez votre corps en activité progressivement. Vous remuez les mains, les pieds, puis les bras, les jambes, vous vous étirez, puis vous ouvrez les yeux.
La respiration augmente le taux d'oxygène du sang et le basculement de la tête favorise l'accus du sang au cerveau.

La chirurgie dentaire

Qui jurerait n'avoir jamais connu ce petit frisson, pour ne pas dire angoisse, que déclenche la simple idée de devoir affronter le dentiste, si charmant soit-il ? Aussi la profession de dentiste a-t-elle été la première à s'intéresser à la sophrologie et les résultats ont été spectaculaires.
Cette technique permet de supprimer la hantise de la roulette, de la douleur et les crispations qui compliquent l'intervention du chirurgien-dentiste, d'arrêter la salivation et
les saignements excessifs. Ce dernier peut travailler dans de meilleures conditions et plus rapidement sur un patient qui reviendra plus volontiers se faire soigner.
Cet apport de la sophrologie est particulièrement apprécié par les personnes, qui ne supportent pas l'anesthésie. Il est absolument nécessaire avec les enfants, chez qui la psychose du dentiste déclenche fréquemment des crises de panique, voir d'hystérie qui rendent le travail de ce dernier quasiment impossible.
L'intervention sophronique sera dosée en fonction des réactions du sujet. Pour un soin banal, il suffira que la personne soit bien entraînée à la relaxation, avec éventuellement une mise en condition par thérapie comportementale (voir chapitre sur cette thérapie)
« Maintenant que vous êtes en relaxation profonde, vous pouvez imaginer et envisager avec sérénité votre visite prochaine chez le dentiste, sans que cela vous perturbe, vous savez qu'il ne tient qu'à vous que tout se passe bien.
« Vous vous voyez devant la porte du dentiste, vous êtes très calme, vous ne pensez qu'à votre détente, cette détente c'est votre force. Vous allez sonner et entrer et ce geste que, vous allez faire représente le signal d'une relaxation encore plus intense.
« Vous êtes maintenant dans la salle d'attente et vous en profitez pour revivre par la pensée un moment très agréable de vos dernières vacances, c'est comme si l'événement "dentiste" n'existait pas, il est pour vous très secondaire.
« Vous venez de vous installer dans le fauteuil de soins et vous vous concentrez sur le côté confort qu'il représente, la position est agréable, vous détendez tous vos muscles, vous vous y sentez bien. Vous vous relaxez encore un peu plus.
« Vous détendez votre mâchoire, tous les muscles de votre mâchoire, vous la faites fonctionner pour mieux la détendre et vous ouvrez la bouche très grande afin de faciliter le travail du dentiste. Vous ne pensez qu'à la détente de vos muscles. Toujours très calme, de plus en plus calme. Vous interprétez
le bruit de la roulette comme une douce symphonie que vous écoutez avec plaisir, qui berce votre détente, qui aide à votre relaxation... etc. »
Le sophrologue peut encore faire appel au « signe-signal », par exemple en ajoutant dans ses inductions le texte ci-dessous
« Dorénavant, le fauteuil du dentiste devient pour vous le signal de la relaxation totale. Lorsque vous prendrez place dans celui-ci, vous retrouverez instantanément l'état de relaxation intense dans lequel vous êtes actuellement et rien ne pourra vous atteindre. Ce sera comme s'il avait le pouvoir de vous transporter dans un autre monde, un monde où tout est calme, sérénité. »
Ou encore
« Lorsque vous serez dans le fauteuil du dentiste, il suffira que ce dernier compte de 1 à 5 pour que tous vos muscles se détendent et tout particulièrement ceux du visage et de la mâchoire. Lorsqu'il comptera 5 vous serez dans cet état de détente totale que vous vivez en ce moment et indifférent à ses interventions. Le ronronnement de la fraise et la voix du dentiste ne feront qu'augmenter votre détente. »
S'il doit y avoir extraction de dent, il est bon de prévoir une insensibilisation de la mâchoire comme expliqué au chapitre : « De l'efficacité de la sophrologie », ou encore de la façon suivante
«je glisse sur votre main droite un gant de peau imperméable, qui va la rendre totalement insensible. (Caresser la main dans ce sens.)
« Votre main est maintenant insensible, je pince la peau du dessus et vous ne sentez rien. Voyez la différence avec la main gauche. (Pincer les deux mains.)

« Maintenant votre main insensibilisée va se porter vers votre mâchoire du côté où votre dentiste va devoir intervenir, comme si elle y était attirée, irrésistiblement. Lorsqu'elle va toucher votre mâchoire, elle va lui communiquer son insensibilité.
« Voilà, votre main touche votre mâchoire et votre mâchoire devient insensible. Votre maxillaire gauche (ou droit), inférieur (ou supérieur) est totalement anesthésié l'os, les gencives, la dent sont parfaitement insensibles et cette insensibilité va durer trois heures (enfin le temps nécessaire à l'intervention). Vous pouvez allez chez votre dentiste en toute quiétude, vous ne sentirez absolument rien.
« Cet engourdissement de votre maxillaire et votre gencive va se prolonger ensuite d'une façon atténuée mais suffisante pour éviter la douleur durant les heures qui vont suivre l'intervention. Ce sera pour vous comme s'il ne s'était rien passé. »
Le sophrologue peut aussi intervenir pour arrêter la salivation, (ce qui évitera la présence désagréable de la pompe), et les saignements de la façon suivante
« Pendant toute l'intervention du dentiste, votre bouche va s'assécher, votre sécrétion salivaire va s'arrêter et à chaque fois que celui-ci touchera à un petit vaisseau sanguin, ce dernier se cautérisera automatiquement, évitant ainsi tout saignement.
« Tout va se faire afin de faciliter l'intervention et réduire sa durée. »

La chute des cheveux

La chute des cheveux, avec la baisse des besoins sexuels fait partie des manifestations psychosomatiques classiques consécutives aux états dépressifs, aux angoisses conscientes ou inconscientes. Il suffit donc dans une majorité de cas de rétablir l'équilibre nerveux.
Ce sera donc le traitement classique de l'angoisse qui stoppera la chute des cheveux, mais le traitement sera plus efficace si le sophrologue ajoute un message du type
« Maintenant que vous retrouvez progressivement votre équilibre, votre harmonie intérieure, vos cheveux reprennent vie, reprennent force et vigueur, retrouvent leur vitalité. Tout se passe comme s'ils retrouvaient à l'égal de vous-même, une nouvelle joie de vivre. Chaque jour, au fur et à mesure que votre calme intérieur s'accentue, votre chevelure devient de plus en plus abondante. Comme vous-même, elle retrouve un air de jeunesse, de vitalité, de santé. »

La cicatrisation des plaies en chirurgie

Le temps nécessaire à une cicatrisation dépend du malade, de sa santé biologique et psychique, mais aussi de son désir de guérir et des efforts qu'il va faire dans ce sens.
C'est bien connu dans le milieu médical, le sujet qui a bon moral guérit beaucoup plus vite que celui qui se lamente sur son cas. Mais le malade peut aussi accélérer le processus de cicatrisation en stimulant par la pensée son système de défense organique.
L'expérience a prouvé notamment que les exercices sophroniques orientés dans ce sens accéléraient fortement la remise en état des tissus.
L'accidenté ou l'opéré devra, en état de relaxation, imaginer le phénomène de guérison, se comporter comme s'il parlait à son corps, à l'organe, commander à son système de défense. Il a en lui un pouvoir de guérison, prêt à répondre à toutes les sollicitations, pourvu qu'elles passent par l'imagination (et non par la volonté).
- « Toute mon énergie se concentre sur la cicatrisation de ma plaie. (Imaginer cette énergie.) Les cellules se reconstituent. Les tissus se ressoudent.
« L'énergie revient dans mes tissus, de plus en plus forte chaque jour. La circulation s'accélère.
« Dans X jours, tout sera cicatrisé, les tissus reconstitués. Ma chair aura retrouvé son état naturel, ma peau sera à nouveau lisse et fraîche. »
Il va, par la pensée, rapprocher les bords de la cicatrice, imaginer qu'ils se soudent, qu'ils se collent, ou se concentrer sur une couture fine, bien faite. Il va imaginer la peau cicatrisée, bien lisse, et il va ainsi accélérer le processus de guérison dans des proportions importantes. Il faut même imposer un délai : «

Je désire que ma plaie se cicatrise en X jours. » Comme un défi lancé à l'organisme. Les résultats sont surprenants.
Le Dr F. Gay, sophrologue réputé, prétend qu'il n'est même pas nécessaire d'y croire. Il cite l'exemple d'une de ses amies suisse qui a eu la jambe cassée en dix morceaux et a gagné un mois de cicatrisation en imaginant le membre comme un arbre dans lequel la sève circulait bien régulièrement et abondamment.

La claustrophobie

La claustrophobie est un phénomène de comportement que l'on rencontre chez les grands nerveux et les angoissés, mais aussi parfois chez des nerveux classiques, c'est-à-dire ceux qui ne s'estiment pas malades. Cela va de l'impossibilité viscérale de monter dans un avion ou de prendre l'ascenseur, au malaise lors d'un séjour prolongé en voiture, en train ou métro.
La relaxation peut amener une amélioration sensible, voire disparition du phénomène, mais il y a très souvent, à l'origine, un traumatisme issu d'une vie antérieure qui a été amené dans les bagages du psychisme à la naissance. Alors, il faudra faire remonter l'événement de l'inconscient, le revivre dans sa totalité pour se libérer de la phobie.
On va y trouver par exemple.
Un enfant martyr qui a été enfermé de longues heures dans un placard ou réduit quelconque ; une personne qui est morte d'asphyxie sous un éboulis de maison lors d'une
secousse sismique ou d'un bombardement ; un homme qui est mort après de longues années de cachot à la bastille ; une personne qui a été emmurée vivante comme cela se faisait jadis.

Colonne vertébrale

S'il est un mal fréquent à partir d'un certain âge, c'est bien celui qui a trait à la colonne vertébrale, qu'il s'agisse d'arthrose (très fréquente chez les nerveux), de déplacements de vertèbres ou de maux dus à des crispations musculaires.
Il y a deux inductions possibles et efficaces, qui peuvent d'ailleurs être employées à la suite l'une de l'autre
1° « Maintenant, vous allez, lorsque je vais vous le demander, vous tourner doucement pour vous mettre sur le ventre. Cet exercice va vous permettre d'augmenter encore un peu plus votre état de relaxation. Vous pouvez vous tourner... c'est très bien, vous êtes encore plus détendu. Vous vous concentrez sur votre colonne vertébrale. Je touche légèrement votre colonne en descendant lentement de la,~
nuque au sacrum. Au passage de ma main, vous sentez une chaleur très agréable. Puis en remontant, vous sentez cette chaleur, et elle devient de plus en plus forte, et elle dissipe ces inconvénients dont vous vous plaigniez. Cette chaleur vous fait un très grand bien, elle assouplit vos articulations. De chaque côté de la colonne, vos muscles se détendent. Progressivement, votre colonne retrouve toute sa souplesse, toute sa souplesse. »
2° La personne se remet sur le dos.
« Maintenant, vous visualisez votre colonne vertébrale, vous l'imaginez, vous imaginez qu'elle ondule, vous la faites onduler, vous la voyez onduler, elle est très souple et cela vous fait un très grand bien. Votre colonne devient de plus en plus souple, elle ondule, elle ondule... »
Il se fait ainsi un travail d'assouplissement sur le plan des
muscles et des articulations qui se révèle très efficace. Cet exercice est, bien sûr, à répéter le plus souvent possible. Sur des personnes minces, j'ai pu distinguer le mouvement ondulatoire.

La constipation

Même et surtout dans les cas où les laxatifs restent sans effet, la sophrologie est conseillée pour son efficacité.

La constipation est très fréquemment due à une perturbation nerveuse, parfois même inconsciente.
Une tension que l'on ne peut pas extérioriser se somatise, se traduit par un phénomène de rétention. Il est d'ailleurs curieux de constater comment, suivant la nature de la personne, les stress peuvent aussi bien provoquer la constipation que la diarrhée.
La constipation demande une induction très directive, celle-ci par exemple, que vous pouvez traduire et enregistrer en mode personnel
« Vous imaginez un petit soleil gros comme le poing sur votre plexus solaire. Vous le voyez, il est très rayonnant, très lumineux et vous sentez cette chaleur agréable et relaxante qu'il diffuse en vous. Ce petit soleil, vous allez maintenant le déplacer par la pensée sur votre ventre comme s'il suivait le parcours de votre intestin, lentement, en partant du haut, latéralement, en zig-zag, jusqu'au bas, à hauteur de l'anus. Sur son passage, vous sentez une onde de chaleur et les muscles de votre intestin se relâchent. C'est comme un parcours de vibrations harmonieuses. Vous ramenez le petit soleil à son point de départ et vous recommencez le trajet une deuxième fois. Au passage du petit soleil, vos sentez chaleur et détente, tout votre intestin se relaxe. L'intervention du petit soleil rétablit vos fonctions intestinales. Désormais, votre intestin va fonctionner de mieux en mieux et régulièrement. Vous faites un troisième passage. Vous sentez son trajet. Tout est relax dans votre intestin. Désormais, il va fonctionner de mieux en mieux chaque jour. Et maintenant, vous oubliez le petit soleil et vous vous concentrez sur votre fonction d'évacuation qui se fait régulièrement et sans effort, et il va en être ainsi durant tous les jours qui viennent. »
D'après le D' Abrezol, la cause principale de la constipation viendrait d'une mauvaise respiration et notamment d'une expiration trop réduite. Dans son livre : « Vaincre par la sophrologie », il préconise cet exercice destiné à stimuler les fonctions digestives.
« Couché, les yeux clos, expirez... videz complètement vos poumons... Maintenant, inspirez en remplissant en premier votre estomac, puis votre thorax, et enfin vos épaules... Ensuite, vous expirez lentement et complètement : d'abord les épaules, puis le thorax, et enfin l'abdomen... Lorsque vos poumons sont complètement vidés et avant la respiration suivante, prenez vos chevilles avec les mains en arquant votre corps vers le haut, le contact avec le sol n'étant assuré que par les pieds, les épaules et la tête. Dans cette posture, toujours poumons vides, vous remuez votre ventre - en dedans - en dehors - jusqu'à ce que vous ne puissiez plus résister et deviez absolument reprendre votre souffle. N'allez pas au-dessus de vos possibilités et reprenez votre souffle lentement. Recouchez-vous alors normalement et respirez à votre rythme. Répétez cet exercice trois fois. »
Et il ajoute
« Si vous commencez à respirer par le ventre et que vous pratiquez régulièrement l'exercice démontré ci-dessus, vous allez immanquablement améliorer votre circulation sanguine, laquelle, à son tour, va stimuler tous vos organes internes, même les organes génitaux.
« Il est bien clair que, si vous n'évacuez pas de façon régulière, vous augmentez les toxines dans le sang, ce qui crée une situation de stress dans votre corps. Pour votre information, un homme sain devrait aller à selles après chaque repas. »

Les complexes

Tous les complexes quels qu'ils soient relèvent de la sophrologie, mais il faut que le thérapeute soit un fin psychologue.
Chaque cas est un cas d'espèce qui demandera une anamnèse très poussée et une thérapie sur mesure allant éventuellement de la désensibilisation avec reconditionnement à la thérapie comportementale (voir chapitre) ou à la recherche de vécu antérieur lorsque le complexe est dû à un événement que l'on ne peut découvrir ou très ancien.

Dermatologie

La peau est un organe d'expression, on peut y lire l'état de santé non seulement physique, mais aussi psychique d'un individu.
Toutes les manifestations cutanées ont une origine psychique et relèvent donc de la sophrologie, que ce soit : les tendances à rougir ou à pâlir, les modifications de la sudation, la chair de poule, qui ont une origine émotionnelle, ou les eczémas, les oedèmes, les prurits, les urticaires aigus ou chronique, les allergies, les pelades, les troubles de la sensibilité, les dermatites, les psoriasis, les verrues (pour lesquelles nous avons réservé une rubrique spéciale) etc.
La dermatologie classique, qui ne soigne que les effets, aboutit souvent à des échecs, lesquels sont bien compréhensibles (c'est un médecin qui le dit, le D` Rager). Et un échec dans le traitement des maladies de peau est d'autant plus grave qu'il provoque un traumatisme psychique supplémentaire qui va aggraver la manifestation psychosomatique et entraîner une chronicité.
La sophrologie va s'attaquer à la cause, de la vient son important pourcentage de réussite.
Un mot tout spécialement sur les « hyperhydroses », c'est-à-dire les sudations excessives, pour préciser que c'est sur ce principe de manifestations des contrariétés qu'ont été construits les fameux détecteurs de mensonge.
Dans le cas d'un psoriasis où la cause exacte est très controversée par les milieux médicaux, il est incontestable que les troubles psychologiques revêtent une très grande importance. Frisch a d'ailleurs fait observer que « la localisation milite en faveur d'une théorie psychogène » de par son caractère symbolique. Il affecte par exemple la tête, le cuir chevelu, lorsqu'il y a des soucis affectifs, les organes génitaux lorsqu'ils sont d'origine sexuelle, etc.
L'intervention du sophrologue sera axée sur le rééquilibre psychique ; avec un message comme
« Maintenant que l'harmonie s'installe en vous, vous allez pouvoir vous concentrer sur votre peau, vous occuper de votre peau.
« Imaginez la partie malade à nu, j'étends dessus une légère couche de crème revitalisante, une crème miraculeuse, vous l'imaginez, vous sentez la manifestation de la puissance de guérison de cette crème, comme une agréable fraîcheur sur votre peau... »
Cela pourrait aussi bien être une passe magnétique si le patient croit au magnétisme du thérapeute.
« ... Le mal s'atténue progressivement et cette atténuation va continuer à s'accentuer durant les journées qui viennent. Plus vous allez progresser dans votre aptitude à la relaxation et plus le mal va s'atténuer. »
Cette notion d'atténuation devra être accentuée progressivement dans le message, jusqu'à
« Votre peau tend à devenir lisse comme une peau de bébé. Vous imaginez votre peau ainsi, vous la voyez et cela vous apporte une très grande joie. Votre peau est lisse comme une peau de bébé. »
N'oublions jamais que si l'événement ne se présente pas comme annoncé, cela ne peut être que la faute du malade, qui n'imagine pas suffisamment, qui n'arrive pas à se relaxer assez profondément. Il faut travailler sur ce plan.
Au cas où vous auriez quelque doute quant aux résultats, voyez chapitre « De l'efficacité de la sophrologie » comment on peut par la simple suggestion provoquer une brûlure de la peau. Or, ce qui peut psychiquement se faire peut aussi bien se défaire.

La diarrhée

La diarrhée se soignera d'autant plus facilement par la sophrologie qu'elle est très souvent psychosomatique. Elle est courante chez les grands anxieux, il leur suffit parfois d'une seule contrariété pour déclencher un besoin immédiat d'évacuation.
Une série de sophronisations classiques avec un message de conditionnement du style : « Mes intestins fonctionnent normalement, mes selles deviennent normales et régulières. Tout est harmonie et équilibre dans mes intestins » doit très rapidement rétablir une situation normale.
Pour les cas difficiles, je choisirais l'induction du petit soleil
« Vous imaginez un petit soleil gros comme le poing, juste sur votre ventre. Ce petit soleil, vous le voyez, il est très rayonnant, très lumineux. Vous le sentez, il diffuse une chaleur très douce, très agréable dans tous vos intestins. Cette chaleur s'accompagne d'un calme merveilleux. Tout est paix,

équilibre et harmonie dans votre ventre. Les muscles de vos intestins se relâchent agréablement sous la chaleur du petit soleil. C'est comme un courant d'harmonie qui se repend dans vos intestins. »
La diarrhée est un cas type des maladies que chacun peut soigner par autosuggestion à condition de commencer par réduire l'état nerveux ou dépressif qui se cache derrière. Une pratique régulière et plusieurs fois par jour de la méthode Coué peut très bien suffire et par exemple

« A chaque instant, le fonctionnement de mes intestins s'améliore. Je vais de mieux en mieux chaque jour. » A se répéter mentalement au moins dix fois de suite et le plus souvent possible chaque jour.
Le malade peut aussi se faire son autosophronisation par cassette, au besoin en y incorporant l'induction du petit soleil.

La douleur

La douleur est une manifestation subjective, c'est dixit le Dr Rager, « essentiellement un complexe neuro-psychophysiologique caractérisé par les diverses interprétations de la personne qui souffre ».
Vous bricolez avec un outil quelconque, un geste maladroit et vous vous entaillez la main. Dans la tension de l'opération, qui vous tient à cœur, vous ne remarquez pas cet incident. Quelques minutes plus tard, vous êtes frappé par une trace de sang et vous découvrez les dégâts. Alors seulement, votre main devient douloureuse. La main qui est pourtant une partie du corps des plus sensibles, n'est devenue douloureuse qu'au moment de la prise de conscience de la blessure. Et l'on pourrait citer des quantités d'exemples de ce genre.
La douleur la plus forte peut être neutralisée si l'attention du sujet est détournée sur une situation nouvelle suffisamment puissante.
Qu'il arrive un événement important vous touchant personnellement et vous oubliez le mal de tête lancinant qui vous obsédait la minute précédente, et ceci est valable qu'elle que soit la douleur.
L'efficacité de la sophrologie, dans ce cas, dépend de l'aptitude à l'imagination et de la sensibilité du sujet. Mais elle n'en est pas moins liée à des réminiscences de douleurs passées, à l'expérience du présent (mémoire innée et mémoire acquise) et aussi à la crainte du futur, la peur de la persistance de cette douleur et la somatisation des conséquences futures possibles.
La douleur est donc fonction de l'interprétation que le sujet en donne, laquelle peut être évaluée par rapport au terme que celui-ci emploie pour la décrire : insupportable, persistante, profonde, irritante, gênante, etc.
La mère de famille se trouve souvent confrontée au traitement de la douleur : bébé tombe, se blesse aux genoux et. bien sûr il hurle en se jetant dans ses bras. Elle peut le consoler par ses baisers et quelques douces paroles : « Tu as mal mon petit chéri » ou encore « Mon petit chéri l'a gros bobo ». Et l'enfant effectivement a mal et de plus en plus mal. Elle peut aussi, plus distante, dire : « Ce n'est rien du tout, n'y penses plus, tu es un grand garçon » et l'enfant influencé par ces paroles, n'a progressivement plus mal. Elle peut encore détourner son attention en lui offrant la joie suprême : une friandise. Alors là, la douleur cesse immédiatement. Les deux dernières réactions sont des comportements qui s'inscrivent dans la philosophie sophronique.
Mais revenons aux adultes. Les techniques sophroniques à employer, comme les résultats à espérer, seront très variables d'un malade à l'autre, en voici quelques exemples
a/ L'induction faisant appel au petit soleil peut permettre une atténuation, puis disparition de la douleur
« Vous imaginez un petit soleil gros comme le poing, juste à l'endroit douloureux. Il est là, vous le voyez, il est très rayonnant, vous le sentez, il se manifeste à cet endroit par de légers picotements très agréables, c'est son énergie qui vous pénètre. Ses radiations, le rayonnement de ses vibrations rétabli l'harmonie dans vos cellules, la douleur tend à disparaître. Elle va devenir de moins en moins forte et bientôt vous n'allez plus sentir que les petits picotements du soleil, elle va disparaître. Très bientôt, elle va même disparaître complètement et définitivement. Et lorsque, plus tard, vous sentirez ce point devenir sensible, il vous suffira de vous détendre et d'imaginer la présence et l'action du petit soleil pour très rapidement stopper le phénomène douloureux. »

Cette méthode donne généralement de très bons résultats et elle sera encore plus efficace si le sophrologue a la chance d'avoir du magnétisme. Alors il pourra renforcer son message par une imposition des mains sur la partie douloureuse, laquelle va accélérer la disparition de la douleur et aider à un réflexe conditionné associé au petit soleil. Il ne devra jamais oublier d'utiliser parallèlement la puissance de sa pensée. Il peut être souhaitable que le sophrologue ne parle pas de son intervention magnétique afin de donner, dans l'esprit du patient, plus de force au phénomène sophronique.
b/ Une autre méthode consiste à inspirer profondément en imaginant que l'on capte ainsi l'énergie cosmique, à bloquer la respiration le plus longtemps possible, poumons pleins, et envoyer par la pensée cette énergie au point douloureux en imaginant qu'elle apporte ses forces aux cellules, active leur énergie et combat ainsi la douleur.
c/ La douleur peut encore être neutralisée par une anesthésie locale.
« Je pose une poche plastique remplie de glaçons sur la partie sensible et vous sentez progressivement une agréable fraîcheur... la fraîcheur s'accentue de plus en plus. Vous me faites signe avec le petit doigt de votre main droite lorsque vous la sentez... Le froid est de plus en plus intense. Je remets encore de la glace fraîche. Vous ne sentez plus que le froid et ce point de votre corps s'insensibilise, vous ne le sentez plus et ce phénomène va se prolonger pendant des heures. Vous ne sentez plus cette partie de votre corps... »
d/ Si les douleurs sont sporadiques, le malade risque de vivre dans l'angoisse de la prochaine douleur, ce qui va aggraver le phénomène. Il est souhaitable alors d'utiliser la première manifestation de la douleur comme signe-signal (voir chapitre sur le sujet) et déclencheur d'un état de transe automatique.
e/ Dans le cas de douleurs très fortes, dans le style de ce que peut vivre un cancéreux, il est possible de déplacer la douleur dans une région où elle sera mieux supportée.
f/ La technique de la diminution lente progressive peut être très utile dans une maladie très douloureuse qui s'avère devoir être longue.
Il s'agit de faire admettre au malade que le message sophronique destiné à réduire la douleur va demander un nombre important de répétitions avant d'être enregistré par l'inconscient et provoquer la réaction adéquate : « L'amélioration sera certaine mais lente et progressive, peut être n'atteindra-t-elle que 1 à 3 % à chaque séance, ce qui fait qu'elle ne sera pas perceptible immédiatement. Peut être n'est-ce guère que dans une dizaine de séances journalières que vous pourrez en ressentir les premiers effets. C'est là une suggestion que le patient ne peut pas refuser.
Durant dix jours le malade va entretenir et renforcer cette idée de diminution de la douleur, il va s'autosuggestionner et renforcer le processus.
g/ Il est encore un autre procédé de lutte contre la douleur, c'est le dédoublement. Mais il n'est pas à la portée de n'importe quel sophrologue, ni applicable à n'importe quel patient. Il faut, entre autres, à ce dernier un grand entraînement à l'autosophronisation et même une certaine prédisposition. Mais la méthode est efficace à 100 %.
Ainsi tel malade se met en état de transe et dégage ses corps subtils de son corps physique, il laisse par exemple son corps de chair douloureux sur son lit et se promène dans le jardin avec son double, en toute sérénité. Ne souriez pas, le Dr Rager lui-même fait référence à de telles pratiques, or il était attaché au Centre Médico-chirurgical Cardio-vasculaire de la Pitié à Paris.

L'énurésie

L'énurésie chez l'enfant a toujours posé de gros problèmes à la médecine. On a maintenant admis qu'il y avait à la base des facteurs psychologiques et que les parents avaient très souvent autant besoin de soins que l'enfant : mésentente dans le foyer, comportement maladroit d'un des parents, naissance d'un autre enfant mal acceptée (donc mal présentée), décès dans la famille.
Après le stress qui déclenche l'énurésie, l'enfant découvre que le « pipi au lit » est une arme contre ses parents. Peut-être même a-t-il déjà oublié l'événement de départ, mais un réflexe s'est instauré en lui, dont

il est maintenant l'esclave. Le nouveau stress de la situation dans laquelle il se retrouve le matin au réveil et même l'idée, chaque soir au coucher, du risque qui l'attend va prendre le relais, et plus il s'obsède avec son problème et les réactions parentales, et plus il s'enfonce dans le système. Il ne peut plus s'en sortir seul. Et généralement, le comportement des parents ne fait qu'aggraver les choses.
Il ne peut y avoir de solution à cette situation qu'en commençant par un déconditionnement des parents. Ils doivent changer totalement de comportement : allusions, récriminations, voire menaces de sanctions ne feraient que renforcer la détresse de l'enfant. On ne parlera plus de lit mouillé. Mais il faudra bien entendu veiller à ce qu'il boive très peu au dîner et qu'il urine avant de se mettre au lit. Point essentiel, les parents doivent faire comprendre à l'enfant que, désormais, il peut compter sur leur aide totale et leur compréhension, qu'il n'est plus seul pour lutter.
Et la sophrologie va faire le reste, c'est-à-dire le décrisper, lui enlever ses angoisses, lui redonner confiance en lui. je vous propose un processus de suggestion qui viendra se greffer sur la séquence de détente qui vous est conseillée au chapitre « Sophrologie familiale ».

(Ce texte doit être inséré aussitôt après le départ des lapins roses.)
« Tu es très calme, très détendu, tu te sens bien, heureux, très heureux... et tu as découvert que maintenant... tu avais un pouvoir...
Lorsque tu dors... ou que tu fais semblant de dormir... que tu es très détendu,... il te suffit de penser à quelque chose... pour que ce quelque chose se réalise... pour que tu le vive...
Ce pouvoir... tu peux t'en servir pour ne plus mouiller ton lit...
Je suis sûr que cela t'es désagréable de mouiller ton lit la nuit... et que tu as envie que cela cesse,... que tu en serais même très fier...
Et bien... tu peux l'obtenir... si tu le veux...
Maintenant... tu te dis... dans ta tête... que désormais... chaque nuit... tu vas te lever vers une heure du matin... ou à une autre heure si tu préfères... au milieu de la nuit... pour faire ton pipi...
Tu vas te réveiller au milieu de la nuit... et chaque nuit, comme si tu avais un petit réveil... qui sonne dans ta tête. Tu vas te lever tout seul... et tu vas aller faire ton petit besoin.
Désormais, tu ne vas plus mouiller ton lit... tu te réveilles... et tu te lèves seul,... le petit réveil dans ta tête... va te rappeler à l'ordre... chaque nuit à la même heure...
Tu seras très content d'y arriver seul... tout seul...
Désormais... chaque matin... ton lit sera sec... Ton lit bien sec... tous les matins... »
Le comportement de l'enfant doit se modifier, mais il faudra persévérer. Il est possible qu'il y ait des rechutes.

Au lieu de gronder l'enfant, il faudra l'encourager, qu'il sente qu'il n'est pas seul dans cette épreuve.
Vous ajouterez donc au message
« Tu vas y arriver, je vais t'aider. Sois patient. »
Il faut absolument éviter qu'il ne se braque ou qu'il abdique et se renferme sur lui-même, peut-être se dégoûter, se détester.
Et surtout n'oubliez pas qu'il ne peut s'en sortir qu'en faisant appel à son imagination.
Rappelez-lui cette recommandation
« Avant de t'endormir, tu vas penser fortement que tu te lèves au milieu de la nuit pour satisfaire tes besoins. Tu imagines ce petit réveil qui sonne en toi dès que tu as envie d'uriner. Tu imagines cette petite voix intérieure qui te dit : Lèves-toi, va au WC. »
Un message similaire peut être passé à l'enfant à son insu, dans les premiers instants de son sommeil, avec beaucoup d'efficacité, avec la même voix, en le répétant trois ou quatre fois de suite, en sourdine, à son oreille.
« Tu as décidé de ne plus mouiller ton lit... Chaque nuit, tu vas te lever pour faire pipi... tout seul... comme un grand. »
Et vous pouvez broder sur le sujet à condition de rester positif.

La fatigue
La perte d'énergie et la lutte contre la maladie en général

Avant de faire l'exercice que nous allons préconiser, il est nécessaire que la personne intéressée s'imprègne, au point de
pouvoir le visualiser, du processus de la respiration et de ses implications, c'est-à-dire de l'alimentation en oxygène et en prâna de nos cellules (voir chapitre « Respiration »).
Nous respirons généralement très mal et comme nous l'avons vu, les personnes qui se contentent de la respiration réflexe vont forcément au devant de problèmes de baisse d'énergie, car elles manquent des éléments vitaux (oxygène, néon, xénon, azote et énergie cosmique) nécessaires à nos six cents milliards de cellules.
Pour retrouver une énergie nouvelle, pour entretenir une bonne santé, lutter contre la fièvre, une infection, etc., je vous conseille l'exercice suivant que vous devrez faire au moins trois fois de suite et à plusieurs reprises dans la journée, ou même la nuit si la maladie vous tient éveillé, en ayant bien en tête le processus respiratoire.
Vous commencez par bien vous détendre, puis
« J'imagine l'énergie cosmique et les particules gazeuses qui m'environnent, comme des milliards de points minuscules et multicolores qui tourbillonnent autour de moi. Je les vois.
« J'inspire profondément, lentement, je dilate mes poumons au maximum et je les remplis de cet air riche en oxygène et en énergie. J'imagine le parcours de ces particules, je les sens. Je bloque maintenant ma respiration afin de leur laisser le temps de pénétrer abondamment les globules rouges.
« Tout en expirant très lentement, je sens cette énergie en moi et j'imagine son cheminement dans toutes les parties de mon corps.
« Je fais une pose entre chaque respiration et j'imagine ces forces nouvelles en moi, je les sens. Chaque inspiration est une revitalisation de toutes mes cellules, un stock supplémentaire d'énergie. La fatigue et ses conséquences disparaissent. »
En cas de maladie localisée, il y a intérêt à diriger par la pensée, cette énergie dans le secteur malade. Si vous devez combattre une fatigue intellectuelle, il faudra diriger l'énergie vers le cerveau et penser à une plus grande activité cérébrale, une grande lucidité et vous imaginez avec une vitalité nouvelle.
Vous pouvez enregistrer ce message ou l'apprendre par cœur.
Je puis vous certifier l'efficacité de cette méthode pour l'avoir pratiquée fréquemment avec succès à la grande surprise de mon entourage, médecin compris.
Voir au chapitre 3e âge, la revitalisation par l'arbre et la revitalisation par le sol.
Il n'est pas possible de fixer le nombre d'appels à l'énergie cosmique qui vous seront nécessaires. Cela dépend de votre état d'épuisement, de vos facultés de réaction et vos aptitudes à l'autoguérison. C'est à vous d'essayer de l'évaluer par la pratique.
Il est donc possible que vous vous trouviez soudain avec un trop plein d'énergie, au point de ne pouvoir dormir. Ne vous affolez pas, il vous suffira de la dépenser et ensuite de modérer vos appels. La réaction est parfois très rapide : trois, six- ou douze heures.

La frigidité

Jadis, la frigidité (ou incapacité à trouver l'orgasme) n'était pas admise comme maladie, mais considérée comme une vertu. La plupart des femmes faisaient des enfants sans avoir jamais connu les plaisirs de la sexualité, l'orgasme était indigne d'une femme honorable, elle était naturellement frigide, sans le savoir, l'orgasme était réservé aux débauchées.
Actuellement le pourcentage de femmes frigides, malgré la révolution sexuelle, est encore énorme. Peut-être faut-il en chercher les raisons dans les séquelles de la rigueur des moeurs du passé, un sentiment de culpabilité, de honte, de dégoût enregistré au niveau de l'inconscient. On les trouvera

aussi dans l'image du danger - la peur, propre à la femme - inhérente à la sexualité : la crainte de la pénétration, le risque de grossesse et la peur des douleurs de l'enfantement. L'acte sexuel reste aussi souvent associé inconsciemment à l'idée de viol.
Il y a aussi la frigidité issue d'un stress de la petite enfance, le plus fréquent étant celui de la petite fille qui surprend ses parents dans leur chambre et interprète les cris de la mère comme une souffrance.
La frigidité peut aussi être une forme de rejet de la mère, soit que cette dernière ait eu, au sein du couple familial, un comportement qui a été mal interprété par l'enfant, soit qu'elle ait eu une vie sexuelle dissolue affichée.
Il peut y avoir eu une expérience sexuelle de jeunesse soit prématurée, soit désastreuse, et de toutes façons sans amour, donc décevante. Ce sont les cas que l'on rencontre de plus en plus fréquemment avec la soi-disant libération sexuelle.
Cela peut venir aussi tout simplement d'une déception amoureuse qui se sera somatisée.
Et il y a bien entendu tous les cas de dépression dont nous avons largement parlé au chapitre « Impuissance », et qui ont la même valeur chez la femme que chez l'homme. Tous ces cas, plus ou moins graves, relèvent de la sophrologie et les techniques sont les mêmes quel que soit le sexe, voyez donc le chapitre cité.
Mais, quelles que soient les techniques sophroniques employées, la psychologie a aussi, un rôle important à jouer dans la thérapie, et il y aura bien souvent intérêt à l'administrer en état alpha et la répéter afin de lui donner plus d'efficacité. En voici quelques points essentiels
a/ Accepter son sexe tel qu'il est, sans complexe, en le valorisant même.
b/ Ne pas avoir honte de ses pulsions. Rejeter les vieux tabous, qui d'ailleurs ne sont plus de mode.
c/ Vivre sa sexualité honnêtement, sans honte, mais aussi sans excès, ni obsession.
d/ Vivre l'événement sexuel intensément, jouer le jeu, comme le ferait un comédien, aller au devant du plaisir, le provoquer au besoin par l'imagination.
e/ Ne jamais oublier que le plaisir sexuel est à la base une technique de cerveau.
Le thérapeute ne devra non plus jamais oublier que pour faire l'amour convenablement, il faut être deux. Il est très rare que, lorsque l'un d'eux n'y trouve plus son plaisir, l'autre en soit totalement innocent. Il faut soigner le couple.

Glaucome

D'après certains spécialistes du glaucome, celui-ci est fréquemment déclenché par un facteur émotionnel violent, lequel provoque une tension intraoculaire excessive. C'est dire combien la pratique régulière des techniques sophroniques pourra jouer sur l'évolution du mal, puisque la relaxation abaisse la tension.

La grossesse

Le premier conseil que le sophrologue donnera à la future maman est celui-ci : ne pas fumer, ne pas boire d'alcool, ne prendre aucun excitant.
Il est important qu'elle sache et tienne compte du fait que tous les excès qu'elle pourra faire se répercuteront sur l'enfant qu'elle porte ; qu'elle et le foetus ne font qu'un ; qu'à travers le sang de sa mère, son organisme subit les méfaits du tabac, qu'il perçoit aussi ses pensées, ses angoisses, ses excès d'humeur, qu'elle lui communique ses états, qu'il prend ses habitudes : une femme nerveuse fera un enfant nerveux.
Vous êtes-vous déjà demandé pourquoi certains enfants, adolescents, adultes même, sont distants avec leur mère, parfois même inconsciemment la rejettent, au point quelque fois d'étendre ce comportement à la femme en général ? Face à de tels cas, je sais que, dans 95 % des cas, il faut rechercher dans la période foetale, en faisant revivre à la personne l'événement prénatal. Nous y trouvons généralement un refus de la mère de la maternité et le foetus s'est senti un « mal aimé », un intrus. C'est aussi souvent le

cas chez des introvertis graves ou des bègues. Heureusement le fait de revivre la période stressante permet de redresser le comportement.
Le second conseil sera qu'il est essentiel que la future maman vive sa grossesse et l'accouchement dans la joie et la sérénité. Et c'est là où la sophrologie s'impose.
La future maman aura donc intérêt à se relaxer régulièrement. Si elle pouvait le faire chaque jour, ce serait merveilleux pour elle et pour son enfant.
Voici un exercice très simple qu'elle pourrait adopter et pratiquer régulièrement, à enregistrer comme indiqué au chapitre « Peut-on se sophroniser soi-même ».
« Je ferme les yeux et j'oublie le monde extérieur pour ne plus penser qu'à moi et au petit que je porte dans mon ventre, ce petit que je veux mettre au monde dans la joie.
« J'ai choisi la position la plus favorable à ma détente, je me sens bien et je vais me relaxer profondément. J'inspire par le nez, lentement et profondément. Je ressens cette tension intérieure que cela provoque. Je bloque l'air quelques instants. Puis j'expire lentement. J'imagine qu'avec cet air que j'expulse, je rejette toutes mes préoccupations du moment. Je ressens la détente que m'apporte cette expulsion.
« Maintenant je détends les muscles de mon visage ; les muscles du front, les petits muscles autour des *yeux, les petits muscles autour de la bouche, les muscles des joues, les muscles de la mâchoire. Je détends les muscles du cou, puis des épaules,... les muscles du buste,... des hanches,... ceux du ventre,... les muscles fessiers,... puis la jambe droite,... la cuisse,... le mollet,... les pieds, les orteils... Puis la jambe gauche,... la cuisse,... le mollet,... les pieds, les orteils... Je détends mon bras droit,... le biceps,... l'avant-bras,... la main,... les doigts... Je détends mon bras gauche... le biceps... l'avant-bras... puis la main et les doigts...
« Maintenant tout mon corps est bien détendu, tellement détendu que je le sens s'alourdir... tous mes membres sont lourds... tout est lourd en moi... Je suis de plus en plus lourde... comme si mon corps était attiré par le centre de la terre... Cette lourdeur m'apporte un très grand bien-être... Mon corps est tellement lourd que j'en arrive à ne plus le sentir... il n'y a plus que mon esprit qui est très vigilant.
« Et je pense à mon petit, dans mon ventre... comme si je le voyais... Lui aussi est très calme... Je veux lui dire combien je l'aime..., combien je suis heureuse de l'avoir... C'est merveilleux de pouvoir donner la vie... Je sais qu'il perçoit mes pensées et je lui adresse tout mon amour... Je suis très fière d'être sa mère... Je t'aime -mon petit,... je t'aime... Je souhaite et j'imagine beaucoup de bonheur pour toi... pour nous...
« Maintenant, très progressivement, lentement, je commence à remuer mes membres... Je respire un peu plus profondément... puis je m'étire doucement... et j'ouvre les yeux. »
Ainsi, la future maman entretiendra des liens d'amour plus étroits avec son bébé et rendra plus agréable son arrivée dans notre monde, et il en a besoin.
Tous les spécialistes, qui ont étudié, vécu ou fait revivre les événements de la naissance d'une part, ceux de la mort d'autre part, sont unanimes sur un point : contrairement à ce que chacun pense, le vécu de la mort est très agréable, alors que celui de la naissance est très pénible. L'enfant qui naît a besoin de se sentir aimé, désiré, car il sort d'un milieu douillet (le liquide amniotique) et il se retrouve brutalement au froid, au bruit, brutalisé par cette sortie, sous les spots aveuglants de la salle d'accouchement, aux prises avec de nouveaux et multiples problèmes, face à ses premières épreuves.
Nous avons dit que le foetus percevait tout ce qui se passe dans l'esprit de sa mère, mais il entend aussi les bruits extérieurs et toutes ces perceptions préparent son comportement futur. La grossesse est donc particulièrement favorable à un conditionnement, lequel peut être utilisé pour son harmonie. Nous conseillons à la future mère de s'allonger fréquemment pour écouter et faire écouter à bébé, de la musique douce, le haut-parleur proche de son ventre. Ainsi, elle en fera un amateur de musique, peut-être un musicien, mais certainement un être sensible, harmonieux, équilibré.

Hantise des examens

C'est un phénomène courant, essentiellement psychologique qui se produit même fréquemment chez des individus apparemment bien équilibrés et il suffit pour mener à un échec. Elle peut aller jusqu'à un blocage total des facultés.
La solution est facile. (Voir chapitre spécial sur cette thérapie.) Il va s'agir d'affaiblir et éliminer progressivement les habitudes inadéquates (hantise de l'examen) et instaurer les habitudes souhaitées (confiance en soi). Elle relève des principes de la thérapie comportementale, elle peut être soignée par l'écoute régulière d'une cassette que l'intéressé aura enregistrée lui-même.
Il faut envisager l'événement, c'est-à-dire l'examen dans un état de détente qui le rend supportable, voire agréable, répéter celui-ci jusqu'au conditionnement, remplacer l'approche négative par une attitude positive inconsciente.
Voici le texte proposé. Il sera à ajouter à la première partie (A) à la place du texte (B) de la sophronisation indiquée au chapitre « Peut-on se sophroniser soi-même ? ».
Il faudra faire l'exercice chaque jour, durant un mois minimum avant l'examen. Les natures timides auront intérêt à le faire pendant deux mois, ce sera plus prudent.

« Ce grand calme que je vis en ce moment s'installe en moi de plus en plus profondément, il prend chaque jour un peu plus de puissance. Ce grand calme, je vais le retrouver au maximum de sa puissance le jour de mon examen.
« Grâce à ce grand calme, je peux maintenant envisager mon examen avec une optique nouvelle. L'idée d'avoir à le passer bientôt ne me tracasse absolument plus. J'ai confiance en moi et je sais que je vais l'aborder avec une totale sérénité.
« Je peux penser au jour de cet examen avec calme. J'imagine la nuit qui le précède et je me vois dormir comme un petit ange, parfaitement détendu, comme lorsque l'on attend un événement heureux. Je passe une excellente nuit et je me réveille frais et dispos, en pleine forme.
« Maintenant, je me vois devant le bâtiment où se déroule l'examen, au milieu de mes camarades et des autres étudiants, détendu et confiant, je sens en moi une force extraordinaire, de ces forces qui mènent au succès.
« Je franchis la porte d'entrée, je pénètre dans le hall et me dirige calmement vers la salle d'examen. Je sais que, grâce au calme que j'ai emmagasiné, je vais aborder les épreuves avec un maximum de chance, que je vais pouvoir donner le meilleur de moi-même.
« Je suis dans la salle et je peux m'asseoir à ma place avec la même aisance. J'aborde maintenant fa feuille à remplir avec confiance. Je sais que les connaissances que j'ai acquises consciemment et même inconsciemment, vont ressurgir au moment opportun, sans difficultés.
« Le départ est donné, je sens un flot de réponses qui monte du plus profond de moi-même, je suis sûr de moi. Tout marche merveilleusement bien.
« Il en sera de même à l'oral, je sais que je serai très à l'aise. Je me vois face à l'examinateur, très détendu, même s'il a un abord peu sympathique, cela ne peut m'impressionner, je suis sûr de moi, de plus en plus sûr de moi, de plus en plus calme.
« Ma force, c'est le calme.
« Maintenant, je peux attendre le jour de l'examen avec confiance, je sais que cela va très bien marcher. »
Après ce texte, il reste à enregistrer la sortie de relaxation C.
Et pour l'examen, c'est gagné d'avance.

Hypertension artérielle

Nombreuses sont les études qui établissent que les stimuli psycho-sociaux ont une répercussion sur la tension artérielle. Et un certain nombre de catastrophes ou de situations stressantes ont permis de vérifier cette constatation sur des groupes importants.
En 1943, le D Graham constata ce phénomène d'hypertension chez les combattants anglais opposés à l'Afrika Korps du maréchal Rommel en Libye. Laquelle hypertension disparaissait après quelques

semaines de détente. Le même phénomène fut constaté par Miasninof sur la population lors du siège de Stalingrad.
Par contre, dans les tribus africaines, qui ont su garder leurs moeurs et coutumes, qui n'ont pas été touchées par la civilisation, l'hypertension artérielle est pratiquement ignorée. En 1920 par exemple, le Dr Damisson a la surprise de constater que sur mille huit cents malades hospitalisés, il n'a pas un seul cas.
Le professeur Fedorowa de l'Institut Miasnikov après une étude sur quarante mille cas, présente l'hypertension comme une rançon de la civilisation. Elle vient d'une incapacité d'adaptation des personnes d'âge mûr devant les problèmes sociaux et culturels : stress de toutes sortes, bruit, développement de l'agressivité et de la délinquance, perturbations psychologiques dues aux médias, conditions de vie de plus en plus difficiles, incertitude du lendemain, cohabitation compliquée par l'arrivée massive d'émigrés.
« Les autres facteurs, comme l'obésité, les facteurs alimentaires, les quantités de sel, de graisses et de protéines ingérées, l'hérédité, le tabac, ne sont que des facteurs secondaires dont aucun, à lui seul, n'est nécessaire ni suffisant au déclenchement de l'hypertension artérielle permanente. Certaines des expérimentations animales ont démontré que si, en raison de stress répétés, la réaction d'alarme est mise en jeu d'une manière trop fréquente, il se produit un ébranlement prolongé du système sympathique entraînant, comme l'ont montré Folkov et Rubinstein une augmentation permanente de la tension artérielle. » (Dr G.R. Rager : « Hypnose, sophrologie et médecine. »)
Cet exposé suffirait à justifier l'efficacité de la sophrologie dans tous les cas d'hypertension, même si elle se limitait à la relaxation.

L'impuissance

Arrivé à un certain stade d'anxiété et de dépression - variable avec chaque individu - il y a une baisse de l'appétit sexuel, voire un blocage. C'est en tout cas ce que j'ai pu constater chez tous mes malades, quel que soit le sexe, et je crois que la plupart des sophrologues seront d'accord sur ce point. C'est la première manifestation psychosomatique d'un déséquilibre psychique. Donc la guérison de la frigidité et de l'impuissance passent avant tout par un traitement de l'anxiété ou de la dépression.
Le comportement sexuel étant essentiellement dépendant du mental, on peut facilement imaginer le processus vicieux qui peut s'installer à partir d'un simple déséquilibre nerveux.
L'homme dépressif, devenu sentimentalement hypersensible qui se trouve confronté à une impossibilité d'érection totale, ajoute un traumatisme grave à un état déjà difficile à supporter. Il va s'obséder avec son impuissance, entretenir une anxiété nouvelle, qui prendra son maximum d'importance à la seule idée d'un contact sexuel et va aggraver son impuissance. Il ne peut pas s'en sortir tant qu'il n'aura pas retrouvé son équilibre nerveux. Nous en revenons toujours à la même conclusion, il faut soigner la cause.
Il est touché dans sa fonction de mâle et il va perdre sa confiance en lui-même, d'où nouvelle aggravation de la situation et on n'en sort plus, c'est le cercle vicieux.
Donc, l'équilibre nerveux étant rétabli, le sophrologue pourra attaquer le problème sexuel, mais un état alpha profond est nécessaire pour passer efficacement le message.
« Maintenant que vous avez retrouvé une certaine harmonie, vous pouvez en toute sérénité aborder votre problème de sexualité. je vous demande de chercher dans votre mémoire et choisir un souvenir d'expérience sexuelle où vous vous êtes particulièrement distingué. Lorsque vous aurez arrêté votre choix, vous me prévenez en agitant le petit doigt de votre main droite... Cela y est... C'est très bien.
« Vous vous concentrez sur cette scène et vous en revivez tous les détails, vous vous attachez plus particulièrement à tout ce qui se rapporte à votre puissance sexuelle.
« Maintenant, vous vous dites qu'ayant retrouvé votre équilibre psychique, vous avez en même temps recouvré cette puissance sexuelle et vous extrapolez cette scène au présent, vous avez retrouvé toute votre virilité.
« Cette scène, vous allez la visualiser désormais durant vos moments de loisir, plusieurs fois par jour de préférence, afin de vous en imprégner, en vous convaincant que vous allez prochainement rééditer cet exploit.

« Et lorsque vous allez vous retrouver face à votre partenaire, vous serez dans les mêmes dispositions que lors de cette expérience : sûr de vous, en pleine possession de votre sexualité, de votre puissance, et vous allez retrouver le même plaisir. Vous en êtes convaincu. »
Mais il est encore possible que l'impuissance vienne d'un stress de la petite enfance, ce qui est fréquent. C'est l'enfant qui touche son sexe et que l'on va réprimander sévèrement et surtout maladroitement : « Qu'est-ce que tu fais là, petit cochon. Tu n'as pas honte. Que je ne t'y reprenne plus ou je te la coupe. » Ce qui jadis était hélas assez fréquent, séquelles d'un puritanisme que l'on trouve d'ailleurs encore chez certaines personnes âgées et manque de formation chez certains parents. C'est aussi l'enfant qui a surpris ses parents dans leurs ébats amoureux et a cru que son père torturait sa mère... etc., les exemples ne manquent pas qui peuvent provoquer un tel blocage.
Cette réaction sexuelle inadéquate peut très bien avoir toujours existé, mais elle peut aussi se déclencher brutalement à un certain âge. Alors on se pose la question « Pourquoi maintenant ? » En cherchant, - et il faut absolument le trouver - on découvrira un événement qui a réveillé le stress de la petite enfance.
Ces cas sont beaucoup plus graves et nécessitent l'intervention d'un sophrologue très expérimenté, car il va falloir aller chercher dans la mémoire de l'inconscient (voir chapitre « Le transpersonnel ») l'événement qui a provoqué ce comportement anormal, et cela ne peut se faire que par ce qu'on appelle généralement une régression ou recherche de vécu antérieur. Lorsque le patient aura pu revivre l'événement en cause, il retrouvera son équilibre psychique, il doit conscientiser cette part de mémoire inconsciente qui le perturbe.
Cette opération ne peut se faire que sur un sujet suffisamment entraîné à la sophrologie et capable d'atteindre un état alpha profond, voire un état « thêta ». La préparation du patient comportera la recherche et le vécu d'événements dans des tranches d'âge successives se rapprochant progressivement de sa petite enfance, par exemple : à l'âge de 20 ans, 17 ans, 12 ans, 6 ans... jusqu'à l'âge et au moment critique. Il faut, au départ éviter les événements pénibles, afin de créer autour de cette recherche un climat agréable qui va grandement faciliter le processus, le sujet trouvant plaisir à cette recherche fera d'autant plus d'efforts dans le sens souhaité.
Puis on arrive au moment critique : « Maintenant, si vous êtes d'accord (très important cet accord) vous allez vous brancher sur ce qui a pu provoquer votre trouble sexuel, votre inconscient connaît l'événement et va vous le faire revivre et lorsque vous l'aurez vécu, vous en serez libéré. »
A ce stade, il y a deux solutions, dont le sophrologue aura d'ailleurs débattu avec son patient préalablement : ou ce dernier garde le silence sur le vécu qu'il aura ou il communique verbalement avec le thérapeute. La dernière formule est de loin la plus fiable, car le sophrologue pourra poser des questions, orienter la recherche pour une plus grande efficacité. Le patient peut parler sans perturber son état alpha.
« Vous allez pouvoir parler, me communiquer vos ressentis, raconter vos visions, sans que cela nuise en rien à votre relaxation, au contraire vous allez ainsi encore augmenter votre détente, vous allez parler d'une voix haute et très intelligible.
« A 3, votre inconscient vous envoie les informations : 1... 2... 3... »
Le traumatisme peut aussi venir d'une expérience sexuelle malheureuse datant de plusieurs années, auquel cas, il sera nécessaire de la revivre en état sophronique en recherchant une désensibilisation.

L'insomnie

L'insomnie, quel que soit son stade de gravité, ne saurait résister à la sophrologie. Il suffit même quelquefois, d'une seule séance pour retrouver un sommeil normal.
Alors, peut-on se demander : Pourquoi prendre des somnifères ? Par manque d'information ou parce qu'il est apparemment plus facile de prendre une petite pilule.

Les études médicales l'ont pourtant prouvé : le somnifère ne peut être une solution définitive. On ne peut impunément s'endormir chaque soir avec une drogue, laquelle va petit à petit vous détruire, d'autant qu'au

bout d'un mois, elle n'a plus d'action par elle-même, il ne reste plus que l'effet placébo, c'est-à-dire un phénomène psychologique. Et un sommeil artificiel produit de la sorte ne peut vous apporter le repos dont votre organisme a besoin. Le Dr Abrezol prétend encore que, deux semaines après l'ingestion d'un somnifère on trouve toujours des traces de barbiturique dans le sang. Qu'est-ce que cela peut donner chez une personne qui en prend régulièrement ?
La recherche d'un sommeil réparateur commence par une bonne hygiène mentale de vie. La journée de travail terminée, il est absolument nécessaire de « tourner la page ». La sagesse, autant que la recherche d'efficacité, veut que l'on ne transporte par les problèmes du travail à la maison, c'est une discipline essentielle que chaque membre du couple devrait s'imposer. C'est une sage précaution qui va déjà fortement jouer sur la qualité du sommeil de chacun. Alors, il serait bon, dès le retour au foyer de prendre une douche, qui va symboliquement, mais aussi effectivement, vous débarrasser des souillures du monde extérieur, et de faire ensuite une autosophronisation qui permettra un retour au calme.
Toutes boissons excitantes (thé, alcool, café) sont bien sûr déconseillées, surtout ce fameux café du soir qui fait soi-disant dormir. Prenez plutôt une tisane de marjolaine.
Pour améliorer la qualité de votre sommeil, orientez votre lit dans le sens nord-sud avec la tête au nord, et si vous le pouvez, surélevez les pieds.
Règle formelle à l'endormissement, faites le vide dans votre cerveau, ne ressassez pas des problèmes que de toutes façons vous ne pouvez résoudre dans votre lit, laissez-les pour le lendemain. Concentrez-vous sur la détente de vos muscles en analysant chaque partie de votre corps, ensuite imaginez la lourdeur comme nous vous l'avons indiqué, jusqu'au point où vous ne sentirez plus votre corps. Vous pouvez aussi, si cela vous convient mieux, imaginer que vous flottez comme un petit nuage... et le sommeil viendra tout seul.
Il est des cas où l'insomnie tourne au comportement phobique. Le sujet s'obsède avec l'idée qu'il ne peut pas dormir, l'approche de l'heure du coucher devient une appréhension, alors il fait intervenir sa volonté et ainsi ne fait qu'accentuer le phénomène. Il devra au contraire s'imprégner de l'idée que les exercices sophroniques lui apportent un calme qui le protège, auquel rien ne peut résister... imaginer qu'il dort désormais comme un petit ange, d'un sommeil que rien ne peut perturber.
Dans l'autosophronisation de fin de journée, celle destinée à vous débarrasser des stress de travail, vous pouvez inclure une induction de conditionnement au sommeil
« Ce grand calme que je vis en ce moment, je vais le retrouver chaque soir, encore plus intense, au moment de m'endormir et durant toute la nuit. Il va me permettre un endormissement rapide. Désormais mes nuits vont être calmes, longues et paisibles, reposantes, peuplées de rêves heureux. Et chaque matin, je vais me réveiller en pleine forme et heureux de vivre. Chaque nuit, je vais être de plus en plus calme, toujours plus calme. »
L'insomnie chronique révèle parfois, en cause profonde, une obsession, une phobie, auquel cas il faudra commencer par neutraliser ce déclencheur.
Mais, quelle que soit la raison ou la gravité de votre insomnie, la sophrologie ou l'autosophrologie vous feront retrouver un sommeil de qualité.

Préparation à une intervention chirurgicale

C'est un constat statistique, malgré l'habileté incontestable des chirurgiens et le matériel sophistiqué dont ils disposent, chaque intervention chirurgicale comporte un facteur risque indépendant du motif de l'opération. Or, on peut supputer sans hésitation que ce risque vient de l'état psychique du patient. Nous avons d'ailleurs consacré un chapitre à l'influence de l'état nerveux sur le système immunitaire.
Pratiquement toutes les opérations chirurgicales devraient être précédées d'une préparation sophronique, laquelle sous-entend préparation psychologique. Les risques à l'anesthésie sont importants chez un malade dépressif ou sujet aux stress. Il serait souhaitable, chaque fois que l'état du malade le permet, et après avoir pesé les risques, que l'inscription au sacro-saint planning de la salle d'opération, ne soit fait qu'après passage du patient entre les mains d'un psychologue et après son accord.

Le patient est très souvent fragilisé, non seulement physiquement, mais aussi psychiquement, par sa maladie, d'où diminution de l'efficacité de son système immunitaire, et d'autant plus sensible au stress, à l'angoisse et l'annonce d'une opération prochaine est un stress sérieux qui ne saurait être négligé. Il est normal, quelle que soit la confiance qu'il peut faire à son chirurgien, qu'un malade soit traumatisé, qu'il ait peur, à l'idée que l'on va ouvrir son corps, tailler dans ses chairs, amputer au besoin, avec l'inquiétude de ce que l'on va découvrir d'imprévu, les conséquences qui peuvent en découler. Il y a aussi. le;grand danger de ceux qui baissent les bras, notamment le cancéreux qui va préférer ne pas se réveiller plutôt que risquer de souffrir des mois durant.

Le Dr G.R. Rager cite le cas d'un éminent chirurgien américain, le Dr Finney qui, dans les cas d'opérations importantes, refusait systématiquement d'opérer lorsque le malade exprimait sa peur quant à l'issue de l'intervention. « Qu'un autre assume ce risque » disait-il.

Par leurs antécédents ou leur comportement habituel, certains sujets sont également prédisposés à une décompensation psychosomatique.

L'émotion se manifeste par une dilatation des pupilles et un déclenchement de transpiration, mais aussi, ce qui peut être grave, par une augmentation du rythme cardiaque et de la tension artérielle, un rétrécissement du calibre des artères, une augmentation des contractions musculaires et une sécrétion d'adrénaline. Il y a aussi l'angoisse, la nervosité qui réduisent ou détraquent les capacités de défense de l'organisme. Chez les patients psycho-somatiques, par exemple, les angoissés, les spasmophiles, les tétaniques, viennent s'ajouter à ces états, des agressions comme : la douleur, des infections sévères, des maladies cardiaques ou une allergie aux drogues anesthésiques. Cette dernière survient très rapidement après l'injection et surprend souvent l'anesthésiste. Elle est brutale, grave, et demande une réanimation immédiate et très efficace, c'est dire combien il est souhaitable de ne pas aborder une opération en état de stress ou d'angoisse.

Les asthmatiques font aussi partie des cas à haut risque, il est indispensable de signaler cette affection au chirurgien. Il est indispensable de se faire préparer à une opération chirurgicale par un sophrologue, afin de mettre un maximum de chances de son côté. Une anesthésie sur un patient calme et bien préparé sophroniquement est grandement facilitée. La dose de drogue nécessaire peut être fortement diminuée (de 75 % d'après certains anesthésistes-sophrologues). On constate que la reprise de conscience est plus rapide et plus facile : il n'est pas rare que des patients se réveillent avec le sourire. Le choc opératoire est très faible et, même dans des cas réputés difficiles, la cicatrisation se trouve fortement accélérée. Plus important encore : les risques opératoires sont généralement très limités. Mais il faut pour cela, que le patient possède un psychisme bien équilibré et ait envie de vivre. Le meilleur chirurgien, comme le meilleur médecin, malgré toute sa science, ne peut rien si le malade refuse de se battre pour vivre, s'il joue perdant. Il faut avoir conscience de cet énorme danger qui nécessite une préparation, laquelle entre totalement dans les attributions du sophrologue.

Cette préparation commencera par un rééquilibrage du psychique, toute angoisse, toute nervosité doivent disparaître. Puis sera commencé une mise en confiance « thérapie comportementale » (voir chapitre sur ce sujet), le sujet sera amené à vivre l'approche de son opération en état sophronique jusqu'à ce qu'il puisse le faire sans qu'il y ait déclenchement de stress. Tout le processus post-opératoire sera détaillé afin qu'il se familiarise avec, que rien ne le surprenne

« Vous imaginez que votre départ pour la salle d'opération est imminent, cette pensée vous est maintenant familière, vous l'abordez avec sérénité, vous avez confiance, vous savez que grâce à votre calme et la grande compétence du chirurgien, tout va se passer très bien.

« L'infirmière vient vous faire prendre une pilule destinée à... ou vous faire une piqûre qui... On vous rase telle partie de votre corps, on vous badigeonne de désinfectant...

« On vous laisse maintenant reposer quelques instants, le temps que les médications fassent leur effet. Vous en profitez pour parfaire votre relaxation.

« On entre à nouveau dans votre chambre, on vous installe sur un chariot roulant. On vous transporte à la salle d'opération. (Description du parcours.) Vous êtes toujours très calme, mais à partir de

maintenant vous accentuez votre détente comme vous l'avez appris. Votre respiration est calme et régulière, votre coeur bat calmement.
« On vous place sur la table d'opération. Une infirmière pique votre veine pour placer la perfusion. Vous êtes tellement détendu que vous ne sentez même pas son intervention. La piqûre pour l'anesthésie vous laisse aussi indifférent.
« Vous êtes prêt pour l'intervention chirurgicale, vous savez que, grâce au travail que vous avez fait sur vous-même, celle-ci va être grandement facilitée, vous avez confiance, vous vous sentez bien. »

Maigrir définitivement

Que d'argent dépensé à tort et à travers, inutilement pour perdre les kilos en trop, alors qu'au fond, le problème est souvent très simple. Il est trop facile de tout mettre sur le dos de la « bouffe ». Et l'on se gâche la vie avec ces régimes que l'on change régulièrement parce qu'on ne peut pas les tenir et avec les calculs de calories. Manger raisonnablement bien sûr ! Mais il ne faut pas exagérer, d'autant qu'il y a ceux qui grossissent sans manger. Alors !
Faites un tour d'horizon de tous ceux qui ont un problème de poids autour de vous, où qui ont simplement peur d'en avoir un jour : ce sont des ob-sé-dés : obsédés de la nourriture, obsédés des calories et du régime, obsédés du pèse-personne. Et qu'est ce qu'un obsédé, sinon un nerveux, un angoissé, un malade.
A la base de toute prise de poids, il y a la nervosité. Tout se joue dans l'hypothalamus (l'hypothalamus secrète des hormones qui agissent sur l'hypophyse qui, elle-même, commande aux autres glandes), cet organe de quatre grammes au plus, situé dans la partie inférieure de notre cerveau et qui centralise les commandes du sommeil, de l'appétit, de la faim et de la satiété, mais aussi, ceux, tout proches, de la peur, de l'angoisse, -de la haine et de la colère, ainsi que la sexualité.
Il semble normal que les perturbations de la vie émotionnelle transmises à l'hypothalamus perturbent son fonctionnement, qu'il y ait répercussion sur les commandes voisines comme l'appétit et le sommeil : leur dérèglement entraîne celui des glandes endocriniennes, des métabolismes, du système hormonal, avec des répercussions d'autant plus importantes si la personne est prédisposée héréditairement à l'embonpoint ou se trouve à une période critique de sa vie.
Toutes les excitations sensorielles excessives : bruit, sollicitations visuelles anormales ou prolongées (télévision), les stimuli sexuels intenses, la colère, l'angoisse, la peur, les stress de toutes sortes (nous pourrions y ajouter des facteurs auxquels on ne pense généralement pas : la vanité, l'orgueil, l'amour propre mal placé, la soif de flatterie et d'honneurs, l'égocentrisme, l'envie, la jalousie, qui sont autant de comportements perturbants qui empêchent d'être serein et détendu), qu'ils soient vécus, suivant la sensibilité du sujet en micro-traumatismes ou en traumatismes, provoquent un dérèglement passager ou définitif de la fonction hypothalamique qui se traduit automatiquement par une prise de poids, de l'obésité ou de la cellulite.
Bien sûr, les conséquences diffèrent en importance d'une personne à l'autre, mais elles sont rarement inexistantes. Cet état de déséquilibre quasi permanent, dû à notre vie moderne se trouve aggravé par tous les problèmes personnels ou familiaux : un décès, une rupture, la perte d'une situation, le comportement anarchique d'un enfant, suffisent, à eux seuls et séparément, à faire prendre de nombreux kilos en quelques semaines sans qu'un excès alimentaire soit en cause.
Et le processus s'aggrave dès que vous vous laissez prendre par le système obsessionnel. Plus vous prenez du poids, plus vous vous traumatisez et plus votre organisme se dérègle, plus il produit des graisses. Les mots «régime » et « calories » deviennent en eux-mêmes porteurs de stress et le seul fait d'envisager de monter sur le pèse-personne, la hantise de son verdict impitoyable, mais pourtant sujet à caution, suffit pour prendre deux cents grammes en plus.
Et la rencontre avec le miroir ! J'ai eu en consultation, une femme qui avait enlevé toutes les glaces chez elle, mais même le souvenir de leur emplacement la stressait. Lorsqu'elle devait acheter une robe, elle refusait de se regarder dans la glace d'essayage. Elle emmenait une amie afin qu'elle choisisse pour elle la robe qui lui allait le mieux. Et je n'invente rien. Comment voulez-vous que ce comportement

phobique n'aboutisse pas à une prise de poids chronique ! C'est ce qui guette tous les « obsédés du poids ».
Autre hantise, l'approche de l'heure du repas que l'on ne peut éviter, la cuisine appétissante à préparer pour la famille.

La seule pensée de devoir manger devient traumatisante. Vous vous retrouvez avec des amies qui vous parlent de leur poids, vous parlez du vôtre, de calories, de régime... vous grossissez rien qu'en parlant. Vous entretenez votre psychose d'obèse. Vous arrivez à ne plus penser qu'à cela. Chaque bouchée de nourriture devient obsession et vous grossissez avant de l'avoir absorbée.
Il y a aussi les crises de boulimie que provoque la grande tension nerveuse et l'angoisse. J'ai connu une jeune femme qui se cachait dans un coin de la cuisine pour manger, même lorsqu'elle était seule à la maison, comme si elle avait voulu se cacher d'elle-même.
L'amaigrissement classique par régime peut-être comparé à nos problèmes d'arithmétique de l'école communale : le réservoir que l'on remplit par le haut alors que le robinet du bas le vide. Connaissant le débit de chaque robinet, au bout de combien de temps sera-t-il vide ?
Le réservoir, c'est vous. Les stress de toutes sortes (robinet du haut) l'alimentent en graisses. Votre régime (robinet du bas) les évacue. Il s'agit donc d'ouvrir ce dernier au maximum pour vider le réservoir. Mais ce régime, avec les restrictions qu'il implique, intensifie généralement la tension nerveuse, ce qui augmente le débit du haut... C'est un cercle vicieux ! Le processus une fois enclenché est de plus en plus difficile à vivre et on ne peut l'arrêter sans catastrophe : on « craque ». La reprise de poids est immédiate et, renforcée par les stress du régime et de l'échec, ouvre un peu plus le robinet supérieur en laissant, de l'embonpoint une image d'« irrémédiabilité » et de définitif. Une seule solution commencer par arrêter le robinet du haut.
Conclusion : Il est ridicule de prétendre maigrir définitivement tant que l'on est nerveux, angoissé ou déprimé.
Voici le programme que je propose à ceux qui veulent perdre du poids.
Commencez par oublier votre embonpoint, oubliez le régime et les calories, et bien sûr, ne vous pesez plus tant que vous n'aurez pas retrouvé votre calme. Cachez le pèse personne. Mieux, pour que son absence ne vous perturbe pas, changez l'ordonnancement de la partie de la salle de bains où il se trouvait. Mangez tout ce qui vous fait envie, en évitant bien entendu les excès ; vous serez surpris, plus tard, de constater que cela ne vous a pas fait grossir plus.
Une séance de sophrologie chaque semaine avec un professionnel, répétition de l'exercice chaque jour par cassette. En trois semaines, un mois, vous avez toutes les chances d'avoir retrouvé votre équilibre, pour un cas classique.
Dès la cinquième semaine, sixième au plus vous devez vous sentir « mieux dans votre peau », avec l'impression d'avoir dégonflé, certains commencent à nager dans leurs vêtements, même si la perte de poids n'est pas évidente. La perte de poids moyenne au bout d'un mois, un mois et demi tourne autour du kilo.
Alors seulement va commencer le travail psychologique sur l'amaigrissement. Maintenant vous pouvez sortir votre balance, à condition d'être capable de ne vous peser que tous les huit jours le matin au réveil.
Il est essentiel que vous soyez convaincu que tout passe par votre mental : vous ne pouvez maigrir que si vous y croyez. Selon la célèbre méthode Coué, une dizaine ou mieux, une vingtaine de fois par jour, vous vous répétez : « Je suis calme, j'ai de moins en moins faim et je maigris un peu plus chaque jour. » Ainsi, vous conditionnez votre inconscient pour qu'il modifie votre comportement. Astreignez-vous aussi à manger dans le calme et la décontraction, en prenant tout votre temps... et surtout sans regarder la télévision !
A ce stade, vous devez pouvoir, sans vous stresser, réduire vos rations alimentaires : deux cent grammes maximum pour un plat cuisiné, étant entendu que vous n'en prendrez pas deux fois. Réduisez vos bouchées, faites-les durer en mastiquant bien et n'avalez que lorsque les aliments ont perdu leur goût ; ainsi l'assimilation se fait au mieux, vous vous nourrissez avec un minimum d'aliments.

Point n'est nécessaire de « faire du régime ». Il est préférable, pour votre ligne, de manger de bon cœur un met assaisonné normalement plutôt qu'un aliment cuit à l'eau que vous ingurgiterez avec dégoût en regardant avec envie l'assiette du voisin.
Mangez ce qui vous tente, en essayant bien sûr d'être raisonnable, mais dans la limite où cela ne vous contrarie pas. D'ailleurs, au bout d'un certain temps, de vous-même, vous serez attiré par les mets frais et légers, les crudités, les fruits. N'en ayant plus envie, vous rejetterez instinctivement les plats lourds ou gras, enfin tout ce qui pourrait vous faire grossir. Mangez ce que réclame votre organisme. Lorsqu'il n'est plus perturbé, il sait ce qu'il vous faut.
C'est à ce stade qu'intervient le passage sophronique qui doit vous conditionner afin, d'une part de vous aider à réduire votre alimentation en sélectionnant vos mets, et d'autre part à agir sur votre inconscient dans le sens d'une action amaigrissante.
« Le calme que vous entretenez régulièrement, le. merveilleux équilibre qui règle désormais votre organisme, font que vous avez de moins en moins d'appétit... Vous avez de moins en moins faim, de moins en moins faim... Vous réduisez facilement vos rations alimentaires, sans aucune tension, sans effort, simplement parce que vous êtes mieux équilibré, plus calme et que vous avez de moins en moins faim... Vous mangez lentement, le plus lentement possible, dans le calme, dans la décontraction, en pensant exclusivement à ce que vous faites, en dégustant chaque bouchée, bouchée que vous faites durer, en mastiquant abondamment, et en pensant que cette nourriture va être assimilée dans sa totalité, sans vous faire grossir. Vous avez de moins en moins d'attirance pour les mets gras et riches... Vous résistez facilement à la tentation des sucreries, des pâtisseries... Vous rejetez tout ce qui est charcuterie... Vous modérez votre consommation de beurre et crème... Tout cela sans contrainte, sans obsession... Simplement parce que vous en avez de moins en moins envie... Vos goûts culinaires évoluent, vous préférez de plus en plus les mets frais et légers... Vous êtes de plus en plus attiré par les légumes frais, les crudités et les fruits. Votre goût vous porte de plus en plus vers les nourritures qui ne font pas grossir et que vous digérez facilement. Vous êtes de moins en moins tenté par la nourriture... Vous maigrissez... Vous maigrissez régulièrement et de plus en plus chaque jour... Vous maigrissez naturellement, facilement, sans faire intervenir votre volonté... Simplement parce que vous êtes calme et mieux équilibré. »
Ce message doit être passé à votre inconscient en état alpha, donc en pleine réceptivité. Si vous faites de l'autosophronisation, il est préférable que vous enregistriez le message à la première personne : « Je maigris de plus en plus... », il gagnera en efficacité.
Après une certaine pratique de ce texte, on peut, pour accélérer la perte de poids, employer un message plus fort, qui ajoutera la notion de dégoût pour les mets qui font le plus grossir.
Cette action psychologique pourra être encore renforcée par l'imagination
- D'une part en vous fixant un objectif de perte de poids raisonnable et réalisable, par exemple cinq cents grammes par semaine. Cela peut paraître peu, mais c'est définitif. Laissez à vos chairs le temps de reprendre leur place dans l'harmonie. Ne vous pesez que tous les huit jours, en vivant cette semaine dans l'optimisme et la certitude d'y arriver.
- D'autre part, en entretenant dans votre esprit l'image de votre objectif final, c'est-à-dire la silhouette de la femme ou de l'homme que vous allez être dans quelques mois, en oubliant celle qui est la votre actuellement. Vous pouvez aller jusqu'à coller la photo de votre tête sur une silhouette découpée dans un magazine, ou mieux, sur une photo de vous en pied, prise à l'époque de votre sveltesse, et mettre ce montage dans un cadre, à l'endroit où vous la verrez fréquemment.
Que la cause de l'embonpoint, c'est-à-dire la nervosité, l'angoisse ou la dépression, apparaisse évidente et relativement facile à guérir, ne veut pas dire pour autant que la perte de poids va être spectaculaire. Elle sera lente, et il est bon qu'il en . soit ainsi. Il est raisonnable d'envisager un amaigrissement de l'ordre de deux à trois kilos maximum par mois, et cette perte de poids sera d'autant plus longue à obtenir que la surcharge est importante et ancienne. Et même si vous avez vingt kilos de trop depuis dix ans, que vous allez faire fondre définitivement à raison d'un kilo par mois, c'est-à-dire sur un peu mois de deux ans, sans vous astreindre à un régime draconien, n'êtes-vous pas gagnant ? D'ailleurs à part cas exceptionnel, vous n'avez pas le choix. Alors, soyez patient et persévérant.

Les amaigrissements brutaux ne sont jamais définitifs, et ils sont souvent dangereux. Si votre surcharge pondérale est très importante, je vous conseillerai de vous faire suivre parallèlement par un médecin.

La rééducation musculaire

La rééducation peut être grandement facilitée et accélérée par la sophrologie, même dans des cas très graves.
Le thérapeute commencera par une répétition mentale et imaginative du mouvement à exécuter, en alpha. Ce travail aura pour conséquence de produire des micro-crispations musculaires préparatoires au mouvement lui-même, tandis que le patient va s'autoconditionner à la réussite finale et prendre confiance en sa rééducation.

Puis, progressivement, le thérapeute fera exécuter le mouvement en état sophronique. Il évitera ainsi l'angoisse de la douleur, les crispations nerveuses préliminaires qui bloquent l'action des muscles et ajoutent à la douleur que pourrait provoquer le mouvement. Il induira un conditionnement anti-douleur.
« Maintenant que vous avez bien répété mentalement le mouvement, que vous savez le décomposer et que vous avez acquis le calme et l'équilibre mental nécessaire qui vous permettra d'aborder l'énergie avec confiance, assurance et décontraction, vous allez pouvoir commencer à l'exécuter effectivement.
Vous faites...
« Vous êtes très détendu, vos muscles ont retrouvé une grande partie de leur souplesse, tout se passe dans les meilleures conditions possibles. Grâce à votre très grand calme, les petits problèmes que pourrait poser cet exercice sont réduits au minimum, vous contrôlez parfaitement vos muscles et vous arrêtez seulement au seuil de la douleur.
« Durant chacun des exercices, vous allez agir comme le sportif qui veut battre un record. A chaque fois vous allez pousser un peu plus loin les limites de votre exploit. Vous n'avez désormais qu'une seule chose en tête, qu'un objectif battre votre précédent record, et vous le faites dans la détente, avec la certitude de réussir très vite. »
Il est souhaitable, pour la rééducation, de choisir un sophrologue kinésithérapeute ou un sophrologue travaillant régulièrement avec un kinésithérapeute.
Les résultats seront beaucoup plus rapides si le patient travaille chez lui, trois à quatre fois par jour, en autosophronisation par cassette car le facteur répétition est évidemment très important.

Les reins

La fonction rénale fait partie des mécanismes du corps que l'on peut facilement réguler par la sophrologie. Un seul exercice de relaxation réussi peut d'ailleurs débloquer le système urinaire, ce qui ne veut pas dire que ce sera définitif. Il m'est arrivé à plusieurs reprises de traiter un déséquilibre nerveux et voir, à la fin de la séance, la personne se précipiter aux toilettes, alors qu'elle n'avait pas mentionné ce blocage, auquel d'ailleurs elle pensait ne pouvoir rien faire.
Voici un message destiné à votre inconscient, que vous pouvez inclure dans une sophronisation et enregistrer Avant, je vous conseille toutefois de porter toute votre attention sur une illustration du système rénal (que vous pourrez trouver dans une encyclopédie), afin de bien vous imprégner de son fonctionnement et être capable, en fermant les yeux, de visualiser le système et les organes.
« Maintenant que je suis bien détendu, je vais pouvoir porter toute mon attention sur mes reins et leur fonctionnement. Je les visualise comme deux gros haricots qui se font face. L'harmonie qui règne dans tout mon corps les imprègne totalement. J'ai conscience de l'extrême importance de leur bon fonctionnement. De ce fonctionnement régulier dépend ma santé, mon équilibre physiologique.

« Je visualise l'arrivée du sang à travers l'artère qui descend du cœur, son entrée dans les reins, la circulation du sang à l'intérieur des reins, à travers un labyrinthe de vaisseaux sanguins très fins, vaisseaux situés dans chaque glomérule, véritables petites stations de filtrage des impuretés de mon sang. Et puis, je visualise la circulation de mon sang épuré repartant par la veine rénale. J'imagine l'évacuation des déchets rejetés par le sang. Je concentre toute mon attention sur l'évacuation de l'urine qui transporte ces impuretés. L'urine qui s'évacue par deux conduits en direction de la vessie située plus bas.
« Cette évacuation des impuretés du sang par l'urine est pour moi très importante et conditionne le bon fonctionnement de mon organisme.
« Tout se passe comme si je pressais légèrement sur mes reins, comme sur une éponge, pour que tout le liquide soit bien évacué à l'extérieur. Filtrage parfait, évacuation progressive et totale. Tout se fait régulièrement, de façon permanente, dans une harmonie totale. Mes reins fonctionnent merveilleusement bien, comme une mécanique plus huilée, bien réglée. Désormais, mes reins fonctionnent merveilleusement bien. Le calme et l'harmonie qui règnent dans tout mon corps, toutes mes cellules, favorisent le bon fonctionnement de mes reins. L'évacuation de l'urine se fait régulièrement, comme une source au débit bien réglé.
« Mes reins fonctionnent merveilleusement bien et ce rythme régulier va continuer durant toutes les journées à venir. Mes reins fonctionnent définitivement bien. »
Ne vous faites pas de soucis si vous avez du mal à suivre le processus de fonctionnement, le message ne vous est pas destiné il est pour votre inconscient qui, lui, comprend.
Est-ce utile d'ajouter que vous devez boire abondamment pour alimenter l'évacuation ?
Il est possible, si l'exercice est bien fait, et chez une personne sensible, que durant la séance, l'organe manifeste sa présence par une certaine sensibilité. Il est aussi possible que la visualisation se fasse dans une teinte qui traduise symboliquement le mauvais état de l'organe (noir par exemple) ou de façon trouble.

Stérilité

Certaines femmes qui affichent le désir de donner la vie peuvent avoir malgré tout et inconsciemment la peur de la grossesse, des douleurs de l'enfantement et des responsabilités de mère de famille. A la base de ces imprégnations, on trouve fréquemment un comportement de leur mère.

Cette situation conflictuelle suffit bien souvent à provoquer des perturbations dans l'implantation de l'ovule, à modifier la viscosité du mucus cervical, rendant le col de l'utérus hostile ou provoquer des spasmes des trompes de Fallope, qui aboutissent à la frigidité.
Les causes classiques de la frigidité (voire chapitre « Frigidité ») peuvent aussi aboutir à la stérilité surtout si s'installe la peur d'être stérile qui vient aggraver le phénomène.
L'intervention du sophrologue, axée sur la relaxation pendant et après les rapports viendra facilement à bout de ce phénomène.

Le stress

Ce mot anglais a été employé pour la première fois en 1936 par H. Selye pour « exprimer l'état réactionnel d'un organisme soumis à l'action d'un excitant quelconque. L'excitant appelé "stressor" peut être animé (microbe), physique (froid), chimique (poison), un trouble ou une lésion organique (hémorragie), nerveux (effort ou émotion désagréable ou agréable) ». (Edm. Sergent)
Cette réponse à agression est accompagnée d'altérations physiques et chimiques : tension musculaire, accélération cardiaque par exemple, augmentation du taux de cholestérol et du sucre dans le sang, alors que parallèlement la puissance du système immunitaire va baisser (diminution du nombre des globules blancs et des anticorps).
Le stress fait partie de notre vie. Une vie sans stress c'est-à-dire une vie où il ne se passe rien, est insupportable, d'ailleurs certains individus le recherchent, comme les aventuriers, les hommes d'affaire,

les sportifs... l'essentiel est de le contrôler dans ses conséquences et surtout éviter une escalade dans les réactions, dans les tensions.
Mais il est des stressors qui s'accumulent à notre insu par manque de vigilance de notre part, qui peuvent être évités entre autres, le bruit, la mauvaise musique, l'alimentation de mauvaise qualité ou excessive, les excitants (tabac, alcool, café, thé...), les informations inutiles et toujours négatives dont nous (abreuvent journaux, télévision et radios), 1'hypersensibilité dans les relations humaines.
Il est un certain nombre de règles d'hygiène de vie qui aideront dans cette voie
- S'accepter tel que l'on est, avec ses qualités et ses défauts.
- Ne jamais revenir sur le passé.
- Ne pas attacher aux événements et aux humains plus d'importance qu'ils le méritent.
- Privilégier le côté positif de toute chose.
- Ne pas demander à la vie plus qu'elle ne peut nous donner.
- S'attacher aux bonheurs simples.
- Profiter au maximum de l'instant présent.
- Envisager l'avenir avec optimisme.

Ceci dit, la relaxation permanente ou tout au moins répétée permettra de réduire les stress qui n'auront pu être évités. On peut se relaxer à tout moment, quelle que soit la situation, à l'insu de l'entourage, sans que cela nuise à une activité, qu'elle soit physique ou intellectuelle. On peut se relaxer dans une salle d'attente, au bureau, dans le métro, quelques secondes entre deux activités, en conduisant sa voiture.
Le contrôle de crispation devrait être un souci constant, il y a pour cela trois points du corps à surveiller : les mains, la mâchoire et les épaules. Il est important de prendre le mal au départ afin d'éviter qu'il ne s'installe et se nourrisse lui-même.
Si vous êtes assis, appuyez-vous au dossier, posez vos avant-bras sur les cuisses, laissez tomber les mains à l'intérieur comme si elles étaient sans vie. Inspirez par le nez,
profondément lentement. Bloquez la respiration quelques instants. Puis expirez toujours par le nez, lentement et parallèlement laissez tomber vos épaules, relâchez tous vos muscles. Faites une pause et dites-vous intérieurement : « Je suis calme, je suis très calme » et percevez la détente de vos muscles. Faites cet exercice au moins trois fois et jusqu'à ce que vous ressentiez la détente dans tout votre corps. N'oubliez pas aussi de décrisper votre mâchoire. Faites là fonctionner pour faciliter la décontraction.
Si vous êtes debout, faites le même exercice en vous imaginant tel un torchon mouillé.

Tabac, comment arrêter de fumer ?

L'arrêt du tabac, pour être définitif, doit se faire naturellement, par raisonnement logique et dans la sérénité ou simplement parce que l'on n'en a plus envie. Tout sevrage mené dans la tension est voué à l'échec.
Les gros fumeurs sont tous de grands nerveux, et plus ils fument, plus ils sont nerveux, bien qu'ils prétendent souvent que le tabac calme. Prétexte! Il sera donc tout d'abord traité comme un nerveux, un angoissé (voir chapitre « Nervosité »). Au début et jusqu'à ce que la personne ait retrouvé son calme, on ne parle pas d'arrêter de fumer, on apprend simplement à se détendre. Et, comme tous les nerveux, le fumeur supprimera totalement les excitants, y compris et surtout café et thé.
Dès que la tension nerveuse baisse, si l'intéressé est d'accord, on aborde l'étude du mécanisme de la respiration, croquis à l'appui, mais sans dramatiser outre mesure, ce n'est pas nécessaire, les faits parlent d'eux-mêmes. C'est important, car bien souvent le fumeur ne connaît pas réellement ce mécanisme, qui pourtant engage sa santé, hormis le risque de cancer.
La fonction respiratoire est essentielle à la vie : on ne respire plus, on meurt, on respire mal, on se détruit. C'est la fonction respiratoire qui alimente nos cellules en oxygène et en énergie cosmique, le « prana », comme l'appelle les hindous. Après chaque inspiration, oxygène et énergie, grâce à la porosité de la paroi des poumons et des capillaires qui la garnissent extérieurement, pénètrent et alimentent les globules rouges du sang, qui vont les acheminer jusqu'aux cellules. Les poumons

sont composés de milliards de petits alvéoles à l'intérieur desquels se fait ce passage d'énergie. Leurs parois étalées à plat représenteraient une surface de 90 m^2. La capacité des poumons est - cela nous le savons - en moyenne de 5 1 1/2, mais ce que nous ignorons généralement, c'est que la plupart des personnes, dans leur respiration automatique, ne renouvellent que ce volume qu'à 10 %. Il y a donc, dans vos poumons, 90 % d'air vicié qui ne se renouvelle pas, à moins que vous ne fassiez des exercices respiratoires profonds et répétés. Votre organisme n'est donc alimenté qu'à 10% de ses besoins, étonnez-vous d'avoir des incidents de santé !
Et l'on en arrive, logiquement, à la situation du fumeur qu'il avale sa fumée ou qu'il la respire en permanence, il alimente ses poumons avec de l'air pollué. De plus, que reste-t-il de la porosité de la paroi des poumons avec les dépôts de nicotine inévitables et répétés à longueur de journées et d'années ? Il est important que le fumeur prenne conscience de ce phénomène qui abrège forcément ses jours et ceux de son entourage, qui lui aussi respire sa fumée. Et nous en arrivons à quelques conseils d'hygiène élémentaire : chaque matin, au réveil, chaque soir, avant le coucher, au grand air, exercices respiratoires. Il s'agit, sept fois par exemple, d'inspirer profondément, lentement, bloquer ensuite quelques instants cet air emmagasiné pour lui laisser le temps de traverser la membrane. Ensuite, expirer lentement et bien à fond par le nez. Ces exercices, pour permettre de faire le ménage à l'intérieur de chaque alvéole, de régénérer l'air des poumons et, en même temps, rééduquer les muscles pulmonaires qui se sont atrophiés.

Les fumeurs sont généralement parmi ceux qui respirent le plus mal. Ce seul exercice, fait sérieusement et régulièrement aura des répercussions sur leur santé. Ensuite, chaque sophronisation comportera un message axé sur l'atténuation de besoin de fumer et la nécessité d'arrêter. Il est important que le sevrage se fasse en évitant un stress de manque qui rendrait l'opération plus problématique et provoquerait une prise de poids.
Les messages vont comporter des expressions comme
« Vous avez de moins en moins envie de fumer. Vous êtes tellement calme que vous n'avez plus besoin du tabac. Arrêter de fumer vous semble très facile, vous n'avez plus envie de tabac. Vous avez pris conscience des dangers du tabac. Vous êtes fier de votre décision d'arrêter, c'est une victoire sur vous-mêmes. Vous êtes heureux de pouvoir vous libérer de cet esclavage. »
« Vous êtes conscient qu'en arrêtant, vous allez augmenter vos facultés intellectuelles, vous allez doubler votre énergie, augmenter votre résistance à la fatigue, accroître votre mémoire, retrouver une haleine fraîche, faciliter vos digestions, retrouver votre souffle.
« Votre santé va s'améliorer dans des proportions importantes.
« Cette perspective vous remplit de joie. « Vous êtes sûr d'y arriver.
« Vous n'avez plus envie de fumer. »
C'est un véritable conditionnement de l'inconscient que le patient va entamer, sur les suggestions du thérapeute. Ce conditionnement, en état sophronique, va être renforcé par une action suivant la méthode Coué. Vingt fois de suite et plusieurs fois par jour, le patient va devoir se répéter la phrase suivante : « Je n'ai plus envie de fumer. »
Très rapidement, le fumeur va réduire sa consommation à deux ou trois cigarettes par jour.
C'est alors que la décision est prise, d'un commun accord, de rompre définitivement avec le tabac. Il est important que le patient estime qu'il peut le faire facilement, c'est lui qui doit se « sentir mûr ». Il n'aura que peu d'effort à faire, l'arrêt devient logique, tout se fera dans la détente, simplement, il suffit de le décider.
Alors le message à l'inconscient devient plus brutal et peut même aller jusqu'à suggérer l'impression de dégoût. Le patient est heureux d'arrêter.
Bien sûr, vous vous posez la question. Tout cela au bout de combien de temps.
Voici un exemple que je situe dans la moyenne. Maryse, dix-sept ans, fume depuis l'âge de quatorze ans, un paquet et demi par jour. Elle est très nerveuse, elle a des insomnies et des pertes de mémoire, des difficultés d'élocution le matin au réveil, des brûlures à l'œsophage. Elle avale bien sûr la fumée.

A la quatrième séance, elle retrouve son sommeil et les brûlures sont disparues. Elle a réduit sa consommation à six-dix cigarettes par jour. Mais son père est un gros fumeur, cela ne lui facilite pas les choses.
Septième séance. Elle n'achète plus de cigarettes, mais se laisse encore tenter par celles qu'on lui offre. On décide l'arrêt total.
Huitième séance. Maryse n'a pas fumé depuis deux jours, c'est gagné. Une dernière séance de renforcement. Elle ne fumera plus. Il aura donc fallut neuf séances.
Et c'est là que maintenant j'attends votre objection. Combien prennent-ils de kilo lorsqu'ils arrêtent de fumer ? Car c'est un phénomène bien connu que l'on prend du poids lorsqu'on stoppe le tabac !
Voici l'explication de cette prise de poids. La personne qui arrête est généralement hypernerveuse. L'arrêt du tabac devient un stress supplémentaire et l'entourage en ressent les conséquences. Elle devient « invivable » à tel point que l'on en arrive à souhaiter qu'elle recommence à fumer. Dans ce cas, ce n'est pas l'arrêt du tabac qui fait grossir, mais la tension nerveuse, l'accumulation des stress journaliers du « manque ».
Avec le traitement préconisé, le patient retrouve préalablement son calme, puis il a de moins en moins envie de fumer, il réduit de lui-même sa consommation, puis il arrête définitivement dans la détente, parce que le tabac lui répugne. Alors il ne grossit pas, même si, ce qui est logique, il retrouve un meilleur appétit. Et il retrouve une nouvelle forme.
L'arrêt du tabac est tout de même une opération délicate bien qu'il y ait des exceptions, et nécessite l'intervention d'un sophrologue ayant l'expérience de ce sevrage. Il faut savoir aussi qu'il n'y a aucune chance de réussite si le sujet n'est pas fermement décidé à arrêter.
Afin de mettre toutes les chances de son côté, le sophrologue aura intérêt à aider son patient par une action physiologique : massage des points d'auriculothérapie, traitement homéopathique (vingt gouttes de calladium 3 Dec avant chaque repas ou phytothérapie) (Solidago en gélules), voir médecin.
Les inductions anti-tabac sont multiples et leur efficacité sera différente suivant le sujet. Le sophrologue Marc Brodin préconise de dessiner une cigarette sur une feuille blanche - par l'imagination, bien sûr - de faire concentrer le fumeur sur cette image et ce qu'elle représente de négatif pour lui, puis de l'effacer, la faire disparaître .de son esprit, symbolisant ainsi les directives données à son inconscient.
Voici une induction en exemple
« Ce très grand calme que vous vivez en ce moment, que vous approfondissez un peu plus chaque jour, s'installe en vous définitivement. Tout votre organisme baigne dans une douce harmonie. Vous retrouvez chaque jour un nouvel équilibre. Vous êtes maintenant tellement calme que vous éprouvez de moins en moins le besoin de fumer. La cigarette était pour vous le symbole de la nervosité. Comme vous êtes calme, vous n'avez plus besoin de cigarettes.

« Cette idée de vous dégager enfin de cet esclavage du tabac, vous remplit de joie. Vous allez perdre cet automatisme de la cigarette à la bouche.
« Dès maintenant, vous allez réduire votre consommation de cigarettes, sans tension, simplement parce que vous n'en avez plus besoin, parce que vous n'en avez plus envie. Vous êtes calme, la cigarette symbolise la tension, vous n'en avez plus besoin. Vous réduisez votre consommation, sans aucune sensation de frustration par jeu, pour vous prouver que vous pouvez le faire. Vous le faites dans la joie, dans la détente et cela vous est très agréable.
« Chaque jour, vous supprimez quelques cigarettes et c'est une grande victoire pour vous. Et vous restez très détendu. « Vous avez de moins en moins envie de fumer. (Répéter trois fois.) »
Le traitement peut prévoir une réduction progressive chiffrée dans le temps suivant un programme établi avec le fumeur et surtout accepté par lui. Puis en finale, lorsque les prévisions ont été respectées, un arrêt à date fixe.
« ... Votre sérénité est tellement forte que vous avez de moins en moins envie de fumer (répéter trois fois). Vous vous sentez maintenant prêt à arrêter totalement, pendant quarante-huit heures au moins, pour voir, pour le sport , afin de vous prouver et prouver aux autres que vous pouvez le faire.

« Vous vous fixez une date, le... Vous vous répétez cette date. Votre décision est prise, ce jour-là, le... vous arrêtez. Vous ne touchez plus à une seule cigarette.
« Vous imaginez votre joie d'arrêter, dans la détente, sans sentiment de frustration, heureux d'être débarrassé de cette dépendance, heureux de cette victoire sur vous-même. Ce jour-là, vous allez vous prouver quelque chose.
« Vous allez arrêter sans effort, avec joie, dans la détente, simplement parce que vous vous avez décidé que ce jour-là, le... c'est terminé, terminé.
« Vous arrêtez de fumer, vous arrêtez de fumer, vous arrêtez de fumer. »
A écouter le matin du jour « J »
« Aujourd'hui, vous êtes tout particulièrement calme, encore plus calme que les jours précédents. A partir d'aujourd'hui vous arrêtez de fumer. Cette décision, vous l'appliquer dans la détente totale et la joie. Vous êtes heureux d'arrêter. Vous le faites avec une très grande facilité. Vous êtes heureux d'être débarrassé de cette astreinte ridicule, de cette indépendance indigne de vous. Vous avez gagné, vous arrêtez.
« Cette décision vous remplit de fierté et de joie. C'est une grande victoire sur vous-même. Une victoire qui va se répercuter sur votre santé.
« Vous allez retrouver votre souffle, une haleine fraîche et agréable, un teint frais, des sensations nouvelles. Cet arrêt total du tabac va vous apporter un calme supplémentaire. Vous êtes débarrassé et heureux de l'être. Votre appétit va rester stable, vous n'éprouverez pas le besoin de compenser un manque. Il n'y a pas de manque. Votre appétit reste stable, vous n'éprouvez aucun besoin de manger plus. »
Il sera souhaitable pendant quelques jours de renforcer la décision prise par par un nouveau message.
« L'arrêt du tabac vous a apporté encore plus de calme, vous êtes heureux de cette victoire sur vous-même. Elle vous a apporté une très grande confiance en vous. Une telle confiance que vous vous sentez capable de continuer. Vous n'avez plus du tout envie de fumer (trois fois).
« Vous rejetez totalement, avec facilité et définitivement le tabac. Vous vous sentez d'ailleurs de mieux en mieux...
« Au cas où vous craindriez de vous laisser aux anciennes habitudes, il vous suffira de prendre une respiration profonde, de bloquer l'air quelques instants en pensant intensément et vous imaginant par la pensée écrasant une cigarette avec joie, en pensant que vous êtes assez fort pour résister... et vous résisterez... »

Ulcère à l'estomac

Si l'on peut soigner efficacement un ulcère par les médicaments ou l'opérer, cela ne supprime pas pour autant la cause et il y aura récidive, car, on peut l'affirmer, un ulcère à l'estomac a toujours une origine psychologique.
L'alcool, le tabac, le café, la drogue, accélèrent l'évolution d'un ulcère, mais la cause profonde en est une accumulation de stress, de contrariétés, qu'il va falloir découvrir et neutraliser. Cela, la sophrologie sait le faire et c'est la seule technique qui, actuellement, permet une guérison définitive.
Dans tout les cas, la sophro-relaxation apportera une amélioration sensible, mais l'intervention d'un sophrologue est nettement souhaitable. Celui-ci va devoir, comme dans le traitement du cancer, mobiliser le système de défense de son patient.
« Vous imaginez un petit soleil gros comme le poing qui se pose sur votre estomac. Vous visualisez votre estomac. Vous visualisez le petit soleil, très rayonnant, très lumineux, et vous sentez maintenant cette chaleur très agréable qu'il diffuse et qui imprègne les tissus de votre estomac. Vous ressentez comme des picotements agréables dans tout votre estomac, ce sont les rayons d'énergie du soleil qui le pénètrent. Cette énergie va aider vos tissus à combattre le mal et à se cicatriser.
« Et pour accélérer ce processus, je vous propose de mobiliser tous les globules blancs de votre organisme. Vous les imaginez comme de petits êtres minuscules au service de votre santé. Vous les appelez, ils accourent par millions de tous les points de votre corps, véhiculés par votre sang. Vous les concentrez sur

votre estomac, avec mission de cicatriser les plaies en urgence. Vous les imaginez au travail. Désormais, ils vont rester mobilisés jour et nuit et vont oeuvrer jusqu'à cicatrisation complète. Et vous pouvez, dès maintenant en imaginer les résultats, la muqueuse de votre estomac bien lisse, en parfait état, en parfaite santé. »
Reste à trouver les causes profondes du mal et les neutraliser, mais soyez assuré de cette mobilisation du système immunitaire est très efficace, elle peut éviter une opération.

Le vaginisme

Le vaginisme provient d'une contracture musculaire qui rend toute pénétration impossible. Cela peut provenir d'une aventure extra-conjugale mal vécue ou d'une expérience désastreuse due à un partenaire maladroit. Cela peut aussi être la suite d'un événement vécu dans une vie antérieure, un viol par exemple (voir chapitre « Le transpersonnel »).
Le premier cas relève de la relaxation pure et simple, l'autre demandera une régression.

Les verrues chez les enfants

Faire disparaître définitivement des verrues par les moyens classiques, compris brûlage ou chirurgie, ce n'est pas facile et c'est surtout très douloureux... et pourtant.
Rodolphe est un garçon de neuf ans, charmant, mais handicapé par une vingtaine de verrues sur les deux mains. Je suis chargé de l'en débarrasser.
Après les différentes inductions destinées à le mettre en état modifié de conscience, je lui adresse la suggestion destinée à ses verrues, que voici
« Je pose à proximité de ta main quelques feuilles de papier, un crayon et une gomme ; tu les vois... Tu me fais signe en bougeant ton petit doigt lorsque tu les vois... Maintenant tu dessines chacune de tes mains sur une feuille de papier. Lorsqu'elles sont dessinées, tu me fais signe à nouveau... Tu dessines tes verrues, bien à leur place, sans en oublier aucune, et tu fais signe... Ensuite, tu prends ta gomme et tu effaces chacune des verrues... (signal). Et tu peux constater combien cela t'est facile de les faire disparaître. »
« A présent, tu imagines tes deux mains. Tu te concentres sur tes mains et tu me fais signe lorsque tu les vois... Tu prends à nouveau ta gomme et tu frottes chacune de tes verrues avec la gomme comme si tu voulais les effacer. Au fur et à mesure que tu frottes, tu sens qu'elles s'échauffent. Plus tu frottes, plus elles s'échauffent. Toutes tes verrues deviennent chaudes, tu les sens. Cette chaleur que tu ressens va les assécher, elles vont fondre, elles vont disparaître. Elles commencent à sécher. A partir d'aujourd'hui, elles fondent, elles vont fondre de plus en plus chaque jour, jusqu'à ce qu'elles disparaissent totalement, totalement. »
Et Rodolphe repartait avec un enregistrement de la séance afin qu'il puisse refaire l'exercice chaque soir.
Il revient comme prévu quinze jours plus tard. Une verrue commence à sécher, la plus grosse.
Durant cette seconde séance, j'insistais dans mon message pour qu'il compte bien ses verrues afin de ne pas en oublier. Mais plus tard j'ai pensé que j'étais bien présomptueux en voulant les attaquer toutes les vingt à la fois. Enfin j'avais commencé ainsi, je ne pouvais faire marche arrière sans ébranler la confiance de l'enfant.
Une dizaine de jours plus tard, le père m'annonçait que toutes les verrues étaient disparues. Il ajoutait que son fils faisait preuve d'une plus grande assurance dans ses compétitions de tennis depuis qu'il faisait ses exercices sophroniques. Plus l'adversaire s'énervait, plus il restait calme. En effet il faisait régulièrement des championnats de tennis.
J'en vins à la conclusion que l'angoisse qui précédait chaque match se somatisait par des verrues. Il est certain qu'en effaçant ses verrues, il avait pris conscience de ce « pouvoir » qu'il avait sur son corps, point sur lequel j'avais fortement insisté dans mes sophronisations.

Chapitre V

Pédagogie

Depuis deux à trois ans, la sophrologie s'introduit progressivement, timidement, en usant de camouflages, dans l'enseignement classique. Mais il ne faut surtout pas dire ce que c'est.
Les résultats sont assez étonnants quant à l'amélioration de l'ambiance des cours et de la qualité de l'écoute, avec des répercussions sur l'équilibre des élèves et même leur comportement extérieur.
Claude, un enseignant qui a participé à mes stages et appliqué ces techniques en classes expérimentales, a entre autres recueilli accidentellement les confidences d'un élève qui, ayant constaté qu'il dormait beaucoup mieux depuis la pratique de la relaxation à l'école, a continué les exercices chez lui et en éprouvait un très grand bien-être, une harmonie qu'il n'avait jamais trouvé jusqu'à ce jour.
J'en profiterai pour formuler un voeu qui me hante en permanence : qu'un jour les autorités prennent conscience de toutes ces possibilités que recèle la sophrologie et ses applications et l'incluent dans l'enseignement de la jeunesse. C'est tout un monde qui se trouverait transformé si les hommes adoptaient ces techniques de relaxation, devenaient moins nerveux, plus équilibrés, plus heureux ; s'ils prenaient conscience de ces énormes forces de contrôle de leurs organes, de ces forces d'autoguérison qu'ils ont en eux. Je suis sûr que la généralisation de ces pratiques aboutirait à une race nouvelle, une société plus heureuse. Et cela doit passer par notre jeunesse, donc l'école.

Le bébé

Il semble que, jusqu'à trois ans, plus peut-être, le bébé reste psychologiquement attaché à sa mère, comme si le cordon ombilical n'avait pas été coupé, comme si les deux corps éthériques (celui de la mère et celui de l'enfant) restaient en communication, reliés par un cordon invisible et extensible. Les stress, les angoisses de la mère sont ressenties par l'enfant comme s'il était atteint directement.
J'ai connu un enfant de deux ans qui faisait des crises soudaines et apparemment injustifiées de température ou de déshydratation ou d'épuisement, incompréhensibles et il se révéla qu'elles correspondaient à des problèmes d'angoisse ou de tension nerveuse chez la mère.
Il est donc important que la nouvelle maman veille à sa santé physique.
Le Dr Leboyer préconise une pratique courante en Inde chaque jour, la maman, nue, prend son bébé sur ses genoux et lui prodigue durant dix minutes environ des massages avec une huile de coco en lui parlant doucement (comme le ferait un sophrologue) et lui chantant des berceuses.
Le Dl Abrezol affirme qu'en dehors du fait qu'elle lui transmet ainsi la sérénité, elle augmente chez son petit la quantité de ses anticorps, ce qui lui permettra de mieux lutter contre les microbes et virus. « Un bébé qui vit cette expérience tous les jours, jusqu'à l'âge de deux ou même trois ans sera probablement protégé toute sa vie contre les troubles fonctionnels » dit-il. Et il ajoute : « Lorsqu'un enfant présente une maladie fonctionnelle, ce qui arrive assez souvent chez des bébés de moins de cinq ans, nous traitons généralement la mère, car il est certain que, dans la plupart des cas, la cause du symptôme que présente l'enfant n'est rien d'autre que la projection des tensions maternelles ressenties profondément par l'enfant. »

Le troisième âge

Avec le troisième âge, l'âge d'or disent certains, vous entrez dans ce qui doit être une phase de détente bien méritée, de sérénité, de qualité de vie. La sophrologie, judicieusement et régulièrement utilisée contribuera incontestablement à atteindre ce but qui doit être désormais le vôtre. C'est une nouvelle vie que vous commencez, qui a ses plaisirs, différents bien sûr, mais qui n'ont rien à envier à ceux que vous

avez connus précédemment. Le philosophe Georges Barbarin a écrit un livre intitulé : « La vie commence à cinquante ans », je vous le conseille.
C'est un changement radical de comportement qu'il va falloir adopter, et ce n'est pas toujours facile, on a pris de mauvaises habitudes quant au rythme de vie, dans le travail. Maintenant, il s'agit de s'attacher au plaisir de vivre cette fin d'existence en s'imprégnant bien de cette idée que le nombre des années restant à faire et leur qualité dépend en grande partie de ce changement de comportement.
Première préoccupation : entretenir le calme autour et à l'intérieur de vous-même. Il faut absolument minimiser les événements, prendre du recul, ne leur attacher que l'importance qu'ils méritent. Vous désensibiliser à tout ce qui peut vous stresser. Hormis le fait que les contrariétés nuisent à votre qualité de vie, il est désormais reconnu que les stress répétés, les tensions nerveuses et toutes manifestations du même ordre, à une certaine dose, variable suivant les individus, détruisent le système immunitaire, c'est-à-dire vos défenses contre la maladie.
Il est important, même essentiel, si vous souhaitez vivre mieux et surtout vivre bien, que vous vous relaxiez chaque jour, c'est une fonction qui a la même valeur thérapeutique que le sommeil.
Le texte suivant, vous aidera à mieux affronter les petits problèmes quotidiens (voir chapitre « Se sophroniser soi-même »).
« Je suis tellement calme que les événements extérieurs n'ont plus aucune prise sur moi, ils ne peuvent entamer ma sérénité. Ce très grand calme, je vais le retrouver dans mon activité de tous les jours, dans mon foyer, dans mon contact avec les autres. Quels que soient les problèmes qui se posent à moi, je reste calme im-per-tur-ba-ble-ment calme, désormais c'est comme s'ils ne me concernaient pas directement. je suis décidé à tout faire pour entretenir et préserver cette merveilleuse sérénité qui m'habite actuellement. Je suis décidé à vivre heureux, quoi qu'il arrive et rien ne pourra m'en empêcher. Ce grand calme, c'est comme une cuirasse qui me protège. Quoi qu'il y aie, je reste calme. Et chaque jour, je serai de plus en plus calme, toujours plus calme, comme si ce calme n'avait pas de limites. »
Si vous choisissez de faire de l'autosophronisation, ce texte sera à insérer dans une structure sophronique classique (voir chapitre « Peut-on se sophroniser soi-même ? ») à la place de la partie B.
Seconde préoccupation, qui marche de pair, veiller à préserver votre santé qui est forcément fragilisée. Recherchez les aliments de qualité, les aliments biologiques. Vous n'avez plus besoin de la quantité, alors choisissez la qualité. Vous trouverez toutes les informations nécessaires dans les ouvrages spécialisés.
Attachez-vous à tirer un maximum de profit de votre respiration, comme indiqué. Nous respirons tous, hélas très mal.
Il est judicieux d'éviter les scléroses que ce soit du mental ou du physique, c'est aussi le meilleur moyen de lutter contre l'ennui. Recherchez les distractions (excursions, voyages, pêche à la ligne, etc.), les jeux (échecs, dames, scrabble...). Donnez-vous du mouvement, faites de la culture physique, du sport, afin d'éviter l'ankylose de vos articulations, lesquelles, avec les années deviennent plus délicates, et l'arthrose.
Tercio, faites en sorte de retarder le vieillissement, les exercices de revitalisation vous seront précieux.

Revitalisation par l’arbre

Inutile d'insister sur l'utilité de tels exercices, qui sont d'une très grande efficacité.
Vous allez en forêt, emportant un coussin ou une couverture. Vous y choisissez un bel arbre, l'idéal serait un gros chêne. Vous vous faites une petite place au pied du tronc, pour vous asseoir au pied, de façon confortable, vous mettez le coussin ou la couverture pliée sous vos fesses, vous collez votre dos contre l'arbre, de telle sorte que le contact se fasse au maximum.
« Vous fermez les yeux, vous sentez les rugosités de l'arbre contre votre dos. Maintenant vous allez chercher la détente dans tous les muscles de votre corps. Vous commencez par le visage, les muscles du front, les petits muscles autour de la bouche, les muscles des joues, de la mâchoire, vous la faites au besoin fonctionner pour mieux la détendre. Vous détendez les muscles du cou et des épaules. Vous laissez retomber la tête, comme si elle était sans vie.

« Ensuite, vous passez au bras droit, vous détendez tous les muscles en commençant par l'épaule, le biceps et vous descendez jusqu'aux doigts. Après vous vérifiez la décontraction de tous les muscles du bras gauche, toujours en partant du haut. Après vous vous concentrez sur la jambe droite, vous partez des orteils et vous détendez tous les muscles en remontant progressivement et lentement jusqu'en haut de la cuisse. Vous continuez par la jambe gauche, de la même façon. Maintenant que vos deux jambes sont bien détendues, vous passez au bassin, vous détendez les muscles du ventre, vous décrispez les intestins. Puis le buste.
« Tout votre corps est bien détendu, votre respiration est calme, calme et régulière, votre cœur bat calmement et fort. Vous prenez conscience de cette respiration sans changer son rythme. Vous sentez maintenant un léger engourdissement dans tout votre corps. Il commence par vos deux bras, votre buste, votre bassin, vos deux jambes. Tout votre corps s'engourdit, et de plus en plus fort.
« Ensuite, vous vous concentrez sur l'énergie vitale qui circule dans cet arbre, qui lui vient du sol par ses racines et du cosmos par ses feuilles, énergie dont il va vous faire profiter. Vous imaginez cette énergie extraordinaire qui traverse l'écorce, pénètre dans votre corps par toute la surface de votre dos. Vous la sentez, cette énergie, comme de petits picotements dans tout votre dos. Maintenant, vous sentez cette vitalité qui rayonne dans tout votre corps, c'est comme si vous la voyiez, vous imaginez ces particules qui se répandent partout, comme de minuscules points brillants, vous les sentez, cela vous fait un bien intense. C'est tout votre corps qui se revitalise au contact de cet arbre généreux, qui déborde d'énergie. Vous sentez ces forces nouvelles qui s'installent en vous. Votre dos est de plus en plus sensible, l'énergie passe de plus en plus fort, de plus en plus fort. Vous la sentez se répartir dans tout votre corps : le buste, votre bras droit de l'épaule jusqu'au bout des doigts, votre bras gauche de l'épaule jusqu'au bout des doigts, elle redescend maintenant dans votre bassin, puis votre jambe gauche de la hanche jusqu'aux doigts de pied, la jambe gauche du haut en bas.
« Tout votre corps fourmille d'énergie, vous la sentez partout de façon intense, vous la voyez, vous atteignez un tel degré de sensibilité, de réceptivité, que vous pourriez presque l'entendre.
« Vous restez un moment silencieux à l'écoute de vous-même... puis maintenant, vous remerciez la nature généreuse et cet arbre en particulier, qui devient maintenant votre ami, un ami généreux.
« Cette énergie, que vous avez emmagasinée, vous allez la retrouver durant toutes les journées à venir.
« Maintenant, vous pouvez commencer le retour à votre état de veille. A 10 votre corps aura retrouvé toute sa mobilité : 1... 2... 3..., etc. »

Revitalisation par le sol, débout

Vous vous choisissez un petit coin de nature au calme où le sol (herbe ou terre) est bien plat. Vous allez opérer debout et déchaussé, pieds nus ou en chaussettes, afin d'être en contact direct avec le sol, les yeux fermés.
Vous détendez tout votre corps, jusqu'à reproduire l'état du « torchon mouillé ». Vous laissez aller votre tête, vos deux bras pendent comme s'ils étaient sans vie, vos jambes sont détendues. Vous faites l'inventaire de vos muscles comme indiqué précédemment à la suite, vous vous concentrez sur votre respiration.
Lorsque vous avez atteint la relaxation totale, vous vous concentrez sur la plante de vos pieds, vous sentez intensément leur contact avec le sol. Vous imaginez l'énergie de la terre qui monte jusqu'à vous et par vos pieds pénètre tout votre corps et vous suivez son cheminement, lentement : les deux pieds, les mollets, les genoux, les cuisses, le sexe, le ventre, les intestins et tous les organes internes, le buste, le cœur, les poumons, le cou, puis les deux bras en commençant par les épaules, les biceps, les coudes, les avant-bras, les mains, puis la tête.
Vous imaginez l'énergie circulant partout, sous la forme de millions de petits points brillants de toutes les couleurs, vous sentez cette énergie partout, cela vous procure une très grand bien-être, vous sentez votre corps vivre intensément.
Vous reprenez encore une fois le circuit de cette vitalité nouvelle à partir de vos pieds, vous sentez ce fourmillement qui part de la plante des pieds et remonte lentement, pénètre toutes vos cellules, vous

imprègne merveilleusement. Vous sentez cette énergie tellurique dans tout votre corps et vous opérez votre retour à la réalité comme précédemment, avec méthode et lentement.

Revitalisation par le sol, couché

Cet exercice se fera de préférence en été, afin de ne pas risquer de prendre froid, et sur une couverture.
« Vous vous allongez, jambes légèrement écartées, bras écartés du corps, peut-être un coussin sous la nuque, les yeux fermés. Et vous détendez tous vos muscles comme précédemment.« Vous imaginez la lourdeur comme nous vous l'avons montré.« Vous vous concentrez ensuite sur le contact de tous les points de votre corps avec le sol, en les analysant : tête, buste, les deux bras, les reins, les deux jambes.« Ensuite, vous imaginez l'énergie tellurique qui monte du sol, qui pénètre votre corps, qui imprègne toutes vos cellules, tous vos organes. Vous sentez d'agréables picotements sur toutes les surfaces de votre corps en contact avec le sol, c'est l'énergie de la terre qui passe en vous. Vous l'imaginez se diffusant dans. votre corps, comme des milliards de petites particules magnétiques de toutes les couleurs qui vous imprègnent, qui vous irradient. C'est très doux, très agréable et vous remplit de bien-être. Vous sentez cette force qui s'accumule en vous et que vous allez pouvoir utiliser durant toutes les journées et toutes les semaines à venir.« Pendant quelques instants encore, vous vous concentrez sur cette force qui vient de la terre et qui vous vitalise... Puis vous opérez votre retour, comme nous vous l'avons indiqué précédemment. »Cette cure de rajeunissement sera encore plus efficace si vous pouvez la faire cet été sur la plage. Mais mettez un bandeau noir sur vos yeux.Vous vous allongez sur le sable en maillot ou si vous préférez, en tenue légère. Vous allez sentir la chaleur du sable sur la face dorsale de votre corps, ce qui va stimuler votre imagination, donc l'efficacité de la revitalisation. A l'imprégnation par énergie tellurique du sol, vous associez l'apport d'énergie cosmique par les rayons du soleil sur la face ventrale de votre corps. Vous avez ainsi une revitalisation double. Et vous allez voir : les résultats sont formidables.
Mais prudence, attention aux coups de soleil.
Si vous faites ces exercices régulièrement, vous allez gagner quelques années de vie supplémentaires, en pleine forme.

Nous conseillons de faire ces exercices chaque jour, sauf mauvais temps bien entendu. Vous en ressentirez un bien-être, une vitalité que vous pouvez difficilement imaginer, si vous le faites avec conviction.
Je puis vous assurer que vous obtiendrez effectivement cette collaboration de la nature, vous pouvez réussir une véritable communion avec elle et avec l'arbre. L'arbre, comme toutes les plantes, est un être doté de sa part d'esprit, de sensibilité, vous pouvez lui parler (par la parole ou la pensée), il est sensible à l'amour que nous pouvons lui porter et capable de générosité. Faites-en votre ami et il vous aidera. Cette opinion est basée sur de multiples expériences psychiques faites avec des plantes, qu'il serait trop long de vous relater ici, mais qui permettent d'être affirmatif sur ce point.
Ces textes peuvent être enregistrés sur cassette. Vous obtiendrez la meilleure utilisation avec un walkman.

La thérapie comportementale

L'état alpha est une situation antagoniste à l'angoisse et la seule relaxation provoque une diminution des réponses anxieuses. Si bien qu'il suffit souvent de revivre en état sophronique une situation angoissante pour s'en libérer.
Mais il faut parfois faire appel à des techniques plus sophistiqués comme la thérapie comportementale.
Par définition, cette psychothérapie permet de redresser les conduites inadéquates et pénibles conséquentes à un état d'anxiété. On l'utilise dans des cas très spécifiques : hantise des examens, l'agoraphobie, la claustrophobie... ou la peur des araignées, des souris, etc.

C'est une technique de désensibilisation systématique qui a été mise au point par le professeur Wolpe en 1948 . Il s'agissait, pour lui, « de substituer un comportement souhaitable à un comportement indésirable au moyen de consignes verbales directes » après avoir mis le sujet dans un état de réceptivité maximale ; en d'autres termes, affaiblir le comportement habituel jusqu'à ce que le comportement nouveau puisse le supplanter et même le remplacer définitivement.
Il faut, avant tout, rechercher avec le malade, les stimuli perturbateurs (pensées et événements) et en établir une liste dans l'ordre chronologique d'importance.
Prenons le cas d'une personne qui ne peut supporter d'entrer dans un ascenseur. Le sophrologue établira avec elle une liste des différentes pensées et situations stressantes, par exemple : la nécessité d'aller dans un immeuble où l'on accède aux appartements exclusivement par ascenseur, le geste d'appuyer sur le bouton d'appel, l'attente de l'ascenseur, le bruit qu'il fait, l'ouverture de la porte, le fait d'y entrer, y entrer seul ou avec des personnes inconnues, l'accélération, la crainte qu'il tombe en panne, etc. Ces différents points de l'événement seront ensuite classés par ordre de gravité de l'angoisse provoquée, suivant une échelle de 0 à 100.
Le patient mis en alpha, le thérapeute va lui faire vivre - progressivement - par imagination et dans l'ordre croissant d'anxiété, (en fonction de la liste établie) les différentes étapes du processus perturbateur. Le malade va donc, à chaque étape, durant quelques secondes, être confronté à un stimulus générateur de faible anxiété qui va, en fonction de l'état de relaxation dans lequel il est abordé, automatiquement perdre son pouvoir anxiogène. S'il y a réticence, il suffira de le répéter pour émousser ce pouvoir. Il devra affronter des stimuli de plus en plus forts et grignoter la réaction anxieuse jusqu'à sa disparition totale.
Chaque séquence devra être abordée dans un état de détente parfait. Il sera convenu entre le thérapeute et son patient que ce dernier doit avertir à la moindre manifestation
d'angoisse par exemple en agitant l'index droit. En effet, le thérapeute devra veiller à ce qu'aucune angoisse ne s'installe. Si le doigt s'agite, il arrêtera la scène et approfondira la détente. Ensuite, il pourra reprendre cette séquence et si elle passe en douceur, il pourra provoquer l'étape suivante, sinon, il devra arrêter.
Lors de la prochaine sophronisation, il essaiera d'aller plus loin dans le processus des hiérarchies d'anxiété.
Les angoisses effacées sous état sophronique, le transfert se fera automatiquement dans la situation réelle.
Le nombre de séances nécessaire au redressement définitif d'un comportement phobique ou autre dépend essentiellement du malade, cela peut aller de deux à vingt séances avec trois ou dix représentations par séance.
C'est une des applications les plus spectaculaires de la sophrologie, le comportement du sujet se trouve totalement transformé et parfois très rapidement.
Les applications sont variées : complexes, habitudes et peurs névrotiques *, phobies *, impuissance, frigidité, bégaiement, timidité, manque de confiance, etc.

** Névroses :* groupe d'affections dont les symptômes indiquent un trouble dans le fonctionnement du système nerveux, sans que l'examen anatomique révèle des lésions appréciables des éléments de ce système et sans qu'il existe d'altérations de la personnalité (contrairement aux psychoses). Les états névrotiques sont : l'angoisse, l'asthénie, les obsessions, les phobies, l'hystérie.
** Phobies :* appréhensions irraisonnées, obsédantes et angoissantes, survenant dans des circonstances déterminées, toujours les mêmes pour chaque malade. Par exemple angoisse dans la foule (Agoraphobie), malaise dans un espace.

La musicothérapie

La musique appliquée dans un but thérapeutique fait partie de la sophrologie telle que l'a définie Caycedo. Certains l'utilisent, comme moi, pour renforcer l'action du terpnos logos, mais elle est aussi employée seule, c'est la musicothérapie.
Cette technique thérapeutique, d'une application relativement récente, se révèle être une véritable science et exige une très grande compétence, il ne saurait être question d'utiliser n'importe quelle musique.
Etant vibration, la musique porte en elle une charge importante et variée de sollicitations, d'émotions propres à agir sur le mental et même le physique de l'être humain, comme d'ailleurs de tout organisme vivant.
Des expériences ont été faites avec des plantes placées devant un haut-parleur. Lorsque l'on diffusait de la musique douce elles se penchaient de manière incontestable vers le haut-parleur et elles s'en éloignaient lorsqu'on diffusait de la musique Pop. Les expérimentateurs sont allés jusqu'à les faire mourir en diffusant cette dernière musique à haute dose et à niveau élevé.
De nombreux médecins et psychologues se sont intéressés à l'impact psychique et psychosomatique de la musique et la technique est appliquée dans plusieurs centres psychiatriques.
L'application peut concerner une nécessité de relaxation ou une recherche d'extériorisation, d'expression corporelle comme on le recherche dans les cas de schizophrénie.
Les réactions dépendent essentiellement de la personnalité du malade, de son âge, de sa culture, de l'état émotionnel du moment et varient à l'infini. Toute intervention nécessite donc au préalable un certain nombre de tests de réceptivité musicale qui aboutissent à un bilan, nommé « diagnostic psychomusical » qui établira les réactions de la personne (ne serait-ce que les allergies à certains instruments).
« Les variables rencontrées dans ces tests, nous dit un spécialiste, se réfèrent au temps, au timbre, à l'unité énergétique, à la linéarité ou à la structuralité du discours musical... etc. »
Ensuite seulement, la musique destinée à la thérapie pourra être choisie et diffusée en fonction du traitement nécessaire. Elle peut être apaisante ou stimulante suivant le cas, musique douce et neutre pour la relaxation, musique de caractère pour une thérapie orientée.
Les résultats sont assez spectaculaires, même sur des cas graves traités en psychiatrie. Tel malade, totalement replié sur lui-même, ne laissant aucune possibilité de communication avec son thérapeute, commence à s'ouvrir au dialogue au bout de trois à quatre mois. Dans un travail de groupe en psychiatrie, les malades sont totalement bloqués en position accroupie, chacun dans son coin, au cours de séances musicales répétées, vont commencer à bouger, puis se déplacer, enfin se toucher et même se caresser.
La musique a aussi une très grosse influence sur les enfants et même les nouveaux-nés. En 1968, j'ai eu l'occasion de rencontrer José Jazan, un musicien et chercheur en cybernétique des sens qui a créé une musique rythmée sur un tempo mathématique, sur laquelle étaient chantées les lettres de l'alphabet. Ce chant faisait merveille pour apaiser les nouveaux-nés lorsqu'ils pleuraient et avait entre autre l'avantage de les faire parler plus tôt et les préparer aux mathématiques. Dans cette mélodie, ils trouvaient une harmonie qui se manifestait dans leur comportement et un éveil précoce de leurs sens.
Les spécialistes de l'Association de recherches et applications des techniques psychomusicales précisent que « Si l'oreille nous semble être la zone érogène privilégiée, il se trouve que la réceptivité sonore est le fait de l'ensemble du corps ; la perception du musical, chez nombre de sujets se polarise, selon les gammes d'octaves en tout endroit du corps géométrique : pieds, sexe, buste, tête et dans ce qui est éprouvé : sensation de chaleur, froid, effets de lumière ou d'obscurité... Dans ce qui est évoqué nous retrouvons tout un vocable sensuel, perception sensible en toute lucidité saveurs, odeurs, couleurs, épaisseur, dilatation, légèreté, etc. qualifient le phrasé musical. »

J'ai personnellement pu constater en thérapie, qu'une seule écoute d'une musique appropriée, en état alpha et d'une certaine manière, pouvait provoquer des déblocages importants et définitifs.
Inspiré par les « Psy-jeux » de Masters et Houston et ce que j'avais appris par les ouvrages du Dr Lancelin sur l'anatomie des corps subtils (corps énergie et corps astral), je décidais de tester, en groupe et en alpha, l'induction suivante

« Maintenant je vous propose d'écouter une musique, mais d'une façon totalement différente de ce que vous avez l'habitude de faire. Vous vous imaginez seul dans une pièce obscure. Il y règne une température très douce et vous êtes nu.
« Vous oubliez vos oreilles et vous écoutez cette musique par toute la surface de votre corps. Vous imaginez que les pores de votre peau sont autant d'oreilles minuscules et hypersensibles avec lesquelles vous écoutez. Vous êtes pris dans un tourbillon de musique douce et harmonieuse qui caresse voluptueusement votre corps. C'est une symphonie merveilleuse qui vous pénètre de toutes parts, qui stimule agréablement tous vos organes. C'est un bain de jouvence musical qui pénètre jusqu'à vos cellules. Cela vous apporte un calme intérieur extraordinaire, tout est harmonie en vous. Vous n'avez jamais écouté une musique de la sorte, c'est le ravissement, la perfection dans l'audition...
« A chaque note, votre sensibilité s'accroît.
« Comme une musique des sphères, elle va atteindre un tel degré de qualité, de perfection, que vous allez être baigné d'une lumière intense et douce à la fois, une lumière comme vous n'en avez jamais vu. »
Cette induction était évidemment suivie d'une musique appropriée. Sur les seize personnes composant le groupe, une seule - venue sans être tellement motivée - resta indifférente, onze eurent des visions et des sensations hors du commun et quatre déclenchèrent une crise de larmes, symptôme de l'ouverture d'une soupape de sûreté et avouèrent- ensuite un réel déblocage. Jacques, l'un des quatre, sanglotait tant que je m'approchais de lui pour l'aider. Il me repoussa gentiment : « Non, laisse-moi, c'est tellement merveilleux. Je veux continuer. » « Ce que j'ai vu et ressenti est extraordinaire, nous dit Léa, il n'y a pas de mots pour le décrire. »
Ces expériences aboutissent à une exacerbation, puis un développement des sens qui fait qu'après de tels vécus, la personne se sent transformée et se trouve accéder à de nouvelles perceptions.

Le transpersonnel

En donnant accès à d'autres niveaux de conscience, la sophrologie ouvre les portes de l'inconscient personnel et de l'inconscient collectif, permettant ainsi le voyage dans d'autres espaces-temps.
Or, on trouve dans l'inconscient, toutes les perturbations psychiques de la petite enfance et du stade foetal qui n'ont pas été conscientisés. On imagine difficilement combien le foetus peut percevoir et vivre les états psychiques de sa mère pendant la grossesse. L'enfant mal accepté va venir au monde avec les marques de ce refus maternel, qui peut se traduire par un refus de ses origines ou de la mère et de la femme en général, ou une impossibilité de s'exprimer qui peut aller jusqu'au bégaiement. Il faudra retrouver l'événement et le revivre pour redresser le handicap.
Puis il y a les événements plus lointaines, ceux d'une autre vie qui eux aussi ont laissé des séquelles.
Le sophrologue se trouve forcément, un jour ou l'autre, confronté à des cas réputés incurables ; médecine classique et médecine parallèle ont échoué. Il est logique de penser que la cause du mal ne se situe pas dans cette vie et l'expérience aidant, il va accumuler les preuves confirmant la théorie réincarnationniste et le fait qu'il suffit que le patient revive l'événement stressant pour effacer les conséquences de ce dernier et retrouver santé ou équilibre.
Ceci ne l'étonnera pas s'il a étudié les théories avancées par certains scientifiques modernes, à savoir
« Chacune des six cents milliards de cellules d'ADN qui composent notre corps sont porteuses de la mémoire du monde depuis sa création et de la mémoire du futur », telle est la théorie avancée par Etienne Guillé, biologiste, chercheur au CNRS et à l'Institut Pierre Curie.
Les électrons, composants de chaque particule de matière qu'elle apparaisse vivante ou inerte, sont le siège de l'Esprit immortel, doué d'une mémoire infaillible, de facultés de communication. C'est ce que démontre Jean E. Charon, physicien à Saclay.
C'est-à-dire que nous avons en nous, une part d'immortalité et sur le plan de l'inconscient, la mémoire innée du monde minéral, végétal, animal, de l'humanité et de son devenir.
Avec le transpersonnel, nous abordons donc un champ d'expérience extraordinairement vaste et varié, mais délicat, qui nécessite une grande pratique et maîtrise de la sophrologie.

Par l'exploration de l'inconscient, nous pouvons découvrir les explications justifiant tels comportements inadéquats et créateurs de problèmes, la cause de certaines douleurs ou phobies. Nous allons y trouver la mémoire innée, issue de nos vécus antérieurs mais qui a été occultée, le souvenir de tous ces événements serait trop lourd à porter, il nous en reste seulement les séquelles.
La sophrologie correspond merveilleusement bien à cette recherche dans la mémoire, elle est suffisamment puissante pour ouvrir les portes de l'inconscient et l'inciter à la communication, tout en lui laissant l'initiative, ce dont il use largement d'ailleurs, ce qui est rassurant et pour le patient, et pour le sophrologue.
Contrairement à ce que certains pourraient craindre, il n'y a aucun risque de faire ressurgir des événements qui seraient insupportables et pourraient provoquer de nouveaux stress. L'inconscient ne laisse passer que les scènes que l'intéressé peut supporter. Et même si, dans les faits, il se refuse à toute manifestation apparente, il enregistre la sollicitation et commence alors un travail intérieur qui va forcément porter ses fruits dans les journées ou les mois qui suivent, soit par des flashs, soit par des rêves ou peut-être un changement inconscient de comportement.
Cet accès à la mémoire des vies antérieures n'est d'ailleurs pas un phénomène automatique ; ne peut y avoir accès que la personne dont l'état psychique ou physique justifie la démarche ou la personne qui a atteint un degré d'évolution lui permettant de tirer profit de cette expérience.
Cette technique n'a rien à voir avec ce que l'on nomme « voyage astral », ce n'est pas un voyage dans le temps ou dans l'espace, c'est simplement un accès provoqué à une seconde mémoire occultée, à cet énorme stock d'informations de vécus que nous portons au plus profond de nous-même.
Les découvertes que l'on peut faire dans ces recherches sont très variées et répondent à un raisonnement d'une très grande logique que l'on appelle « karma », c'est-à-dire cette loi de cause à effet qui régit nos vies successives, quelque chose du genre : vous avez fait la fête hier et commis des excès, il est normal qu'aujourd'hui vous soyez mal à l'aise. Voici d'ailleurs quelques exemples.
Paulette ne pouvait supporter de voyager par le train et était sujette à des crises de claustrophobie. Elle a vécu une scène sous l'occupation allemande : jeune fille juive, fluette, petite, elle était déportée en Allemagne dans un wagon à bestiaux. Tous étaient tellement entassés qu'ils ne pouvaient tenir que debout et, handicapée par sa petite taille, elle était morte étouffée.
Pierre qui faisait lui aussi de la claustrophobie, avait péri brûlé vif dans une pièce où il était séquestré.
Marielle, jeune mariée ne pouvait supporter les rapports sexuels, dès la pénétration, elle était prise de douleurs atroces de l'utérus. Elle a découvert que, sous l'occupation, résistante, elle avait été torturée par la gestapo et on lui avait brûlé le vagin au fer rouge.
Jean-Paul, qui faisait de la rétention d'eau en permanence, était mort de soif dans le Sahara, alors que Brigitte atteinte de boulimie chronique était morte de faim dans le Sahel.
Le fait que l'intéressé revive l'événement, le conscientise, c'est-à-dire le fasse passer de son inconscient à son conscient, en efface le traumatisme et ses conséquences comportementales, c'est la guérison immédiate et totale. Mais cet accès libérateur à l'inconscient n'est pas acquis automatiquement, il reste conditionné par l'événement ou le comportement provocateur. N'y est pas admis qui veut et n'importe quand, il est fortement conditionné par le degré d'évolution spirituel de l'intéressé.
Ces événements perturbateurs sont vécus avec une très grande sensibilité, dans tous leurs détails. Avec un sujet bien entraîné, nous arrivons à retrouver les noms, prénoms, dates et lieux, détails qui permettent éventuellement de vérifier l'exactitude des faits. Martine, par exemple, a pu par la pensée, se rendre dans la sacristie de son village natal et y lire la déclaration d'état civil, découvrir la date de naissance et l'identité de ses parents en 1776, puis lire le courrier du prêtre afin de découvrir ses origines.
Il est commun que les personnes en régression découvrent et reconnaissent dans leur entourage proche (famille ou amis) et mêlés à l'événement du vécu, des êtres avec lesquels ils vivent actuellement. Ceci explique souvent et justifie tel comportement de ces derniers ou à l'égard de ces derniers et montre comment leur vie actuelle est la suite ou la conséquence de la ou des vies précédentes : karma. Tout cela apparaît d'une logique irréfutable. Il y a généralement correspondance d'une logique entre les événements et les comportements d'une vie à l'autre.

Ces recherches de vécus antérieurs se font aussi en groupe.

Le groupe offre l'avantage, par son égrégore, de donner plus de puissance à l'expérience, d'établir sur le plan vibratoire un moyen dénominateur commun qui aide les éléments faibles. L'apport du groupe est intéressant pour un malade qui, bien que fortement motivé est tellement replié sur lui-même qu'il n'arrive pas à aborder son problème, à l'extérioriser, ou manque des facultés nécessaires pour mettre en route le processus. Alors le groupe va voir l'événement pour lui et le pousser dans ses retranchements jusqu'à ce qu'il l'admette et le conscientise, démarche nécessaire pour obtenir une libération du traumatisme. Il est toujours étonnant, dans ces expériences, d'entendre une dizaine de personnes vivre le même vécu sous des angles souvent différents. Certains, parfois, en fonction de leur nature, de leurs problèmes et de la nécessité de les extérioriser, s'identifient à tel personnage de l'événement.
Ces exercices ont en outre l'avantage de permettre aux participants de développer leur sensibilité et d'acquérir une habitude et une plus grande facilité de communication avec leur inconscient, qui servira leur évolution spirituelle.
Parmi les techniques transpersonnelles s'appuyant sur la sophrologie, il en est une particulièrement efficace pour traiter les blocages : il s'agit de stimuler l'inconscient - la personne étant en Alpha -, par des images symboliques correspondant aux sentiments concernés, aux blocages, aux émotions perturbées. Alors l'inconscient envoie des séquences émotionnelles qui, après assimilation, vont permettre un retour à l'équilibre. C'est une véritable psychothérapie par les symboles. Nous employons pour ce faire un langage mythologique. Freud n'a-t-il pas écrit : « L'inconscient parle un langage archaïque et mythologique. »
La pratique de ces expériences amène chez ceux qui s'y adonnent régulièrement, un développement assez extraordinaire de la sensibilité. Il apparaît, ou plutôt, il se confirme, que nous ayons des facultés que le rationalisme nous a fait étouffer alors qu'elles ne demandaient qu'à se manifester, par exemple la télépathie et la voyance. Elles se développent étonnamment chez les personnes qui, par la sophrologie, pratiquent les contacts avec l'inconscient personnel et l'inconscient universel.
Les possibilités de ces techniques d'exploration semblent illimitées et nous faisons en permanence de nouvelles découvertes.
J'ai eu, par exemple, à faire, sur la demande d'un groupe financier, ce que j'appellerai « la psychanalyse d'un château », c'est-à-dire découvrir tout ce qui a pu s'y passer. Nous nous sommes rendus sur place avec un groupe de neuf personnes entraînées, il était important que cette recherche se fasse dans les lieux pour bénéficier des vibrations qui s'y étaient accumulées depuis sa construction et où nous devions retrouver la mémoire du passé. Les séances de mise en alpha et d'exploration se sont succédées durant dix jours : nous avons vécu les grands événements du site dans tous les détails, en remontant jusqu'aux Romains, en retrouvant les dates importantes, les noms des occupants successifs (qui ont pu être confirmés par les archives), la composition du sous-sol (source, ruisseau, souterrains, tombes... etc.), ce qui a été confirmé par un sourcier réputé.
Nous avons ainsi administré la preuve que l'état alpha permet de communiquer avec l'inconscient collectif, la mémoire du monde, de l'explorer et de reconstituer dans ses détails n'importe quel événement historique ou établir la vérité d'une affaire judiciaire par exemple, et certainement, bien qu'à ma connaissance cela n'aie pas encore été fait, avoir accès à des secrets scientifiques du passé ou du futur.

La marche sur le feu

Au premier abord, ce titre de rubrique peut surprendre dans un tel livre, mais lisez plutôt.
La marche sur le feu, ou pour être plus précis, sur un tapis de braises ardentes (700° d'après les spécialistes) de trois à quatre mètres de long a été pour moi la plus grande consécration du pouvoir de la sophrologie.
J'ai assisté et participé à ce spectacle grandiose et un peu fou de deux cents personnes de toutes conditions (dont des médecins) marchant pieds nus sur un tapis de feu en chantant un mantra, certains repassant deux ou trois fois, comme s'ils avaient craint d'avoir rêvé.

Comment cela peut-il se faire ?
Simplement par une préparation sophronique d'une heure ou deux, un autoconditionnement en état alpha où chacun va se persuader qu'il peut le faire, que le feu est un ami, qu'il n'y aura pas de brûlures. Chacun va s'imaginer traversant les braises triomphalement, comme s'il marchait sur une pelouse ou un délicat tapis persan. C'est aussi bête que cela.
J'y ai connu un participant qui bien qu'ayant fermement décidé qu'il devait le faire, fut soudain pris d'une « trouille » intense - il n'y a pas d'autre expression - à l'idée de ce qui l'attendait, ses jambes se mirent à trembler. Mais face au tapis de braises, il se ressaisit et fit son premier pas sur le feu dans un état d'inconscience totale (c'est son expression), il avait soudain oublié sur quoi il marchait. Puissance de la suggestion !
Après une telle expérience, je serais tenté de vous dire tout est possible avec la sophrologie, ce n'est qu'une question de choix de technique et d'entraînement... et de sophrologue.

La mort

Peur de l'inconnu, peur du néant pour les uns, crainte du jugement dernier pour les autres, la mort est certainement le plus grand drame de l'homme de l'Occident.
Il en est tout autrement pour l'oriental qui abordera le grand passage avec sérénité. Il sait que ce n'est qu'une transition. Il croit aux incarnations successives. Il sait que les épreuves qu'il a subies étaient destinées à lui permettre de s'améliorer, à parfaire cette évolution dont il retrouvera les fruits dans une vie suivante. Il meurt sans aucune appréhension voyant la mort comme une étape et l'annonce d'une nouvelle naissance.
Heureusement, grâce à un certain nombre d'auteurs, de médecins et de scientifiques cette situation est en train d'évoluer fortement.
Toutes les personnes qui pratiquent régulièrement la sophrologie et qui prennent donc ainsi des habitudes de contact avec leur inconscient, ont un jour un flash ou un vécu qui les amène à réfléchir sur l'éventualité d'une vie antérieure. C'est par exemple, un événement important vécu comme un rêve, avec l'intime conviction d'y avoir participé, de s'y reconnaître ou de reconnaître l'un des siens.
Les recherches de vécus antérieurs nous amènent fréquemment à aborder le phénomène de la mort et nous sommes biens obligés de reconnaître qu'il y apparaît comme un événement très secondaire.
Dans tout les cas, sans aucune exception, les personnes vivent la mort comme un événement très agréable. Elle apporte une impression de légèreté, de bien-être, de libération. L'esprit, ou l'âme (c'est une question de vocabulaire) dégagée du corps, flotte au-dessus, peut contempler cette enveloppe charnelle désormais inerte. Le défunt voit les témoins de sa mort, les entend, perçoit leurs pensées les plus intimes et il est généralement surpris de leur peine, lui qui se sent serein. Celui qui a vécu ce type d'événement ne peut plus jamais avoir peur de la mort.
Je pense d'ailleurs que l'on peut considérer l'acte sophronique dans sa procédure comme une répétition de la mort. Le corps s'engourdit, « c'est comme s'il n'existait plus », l'esprit devient hyper lucide, hypersensible, libéré des astreintes matérielles, il peut donner libre cours à sa fantaisie, à ses besoins et les vivre intensément et pleinement. C'est le paradis, il suffit d'émettre un désir pour le réaliser, le vivre avec des sensations multiples et décuplées.
La sophrologie permet de vivre et de mourir dans l'harmonie et la sérénité.

L'assistance aux mourants

On commence à parler de la nécessité de cette assistance aux mourants et aux personnes condamnées (les cancéreux en situation terminale par exemple) et quelques initiatives sont prises dans ce sens. Dans une clinique de Nice par exemple, la direction fait appel à des bénévoles. Des bénévoles, parce que les

aides médicaux sont surchargés de travail et qu'il n'y a pas de budget pour un tel département, département qu'il reste d'ailleurs à faire admettre par l'administration.
Il faut reconnaître la grande détresse de ces personnes qui vont devoir affronter la mort, de cette mort qui apparaît plus effroyable que jamais de par le contexte dans lequel il va falloir l'aborder. Tout d'abord la peur viscérale de l'inconnu qui se cache derrière. La solitude du malade trop souvent abandonné par la famille qui a délégué toute responsabilité au personnel hospitalier, parce que c'est un phénomène de société, on ne meurt plus dans « son » lit entouré des siens. La promiscuité souvent inévitable, les odeurs, l'ambiance déprimante de l'établissement hospitalier. Le ressenti d'indifférence, souvent injustifié, attaché à l'infirmière ou l'aide soignante, qui est surchargée de travail et en a déjà tant vu. Ressenti dû à l'exigence excessive, paradoxalement bien compréhensive, du grand malade qui se raccroche à ce qu'il peut, qui surmonte difficilement les souffrances morales et physiques et la peur.
Ce bénévolat ne manque pas de volontaires, mais pour être plus fiable, il nécessiterait une formation où la sophrologie aura un rôle primordial.
Que peut-on apporter à ces malades ?
Leur apprendre et les aider à maîtriser leur angoisse et leur douleur, à acquérir ce calme qui leur permettra de mieux attendre l'heure de la délivrance. La pratique de la relaxation sophronique et l'écoute d'une musique adéquate, pour aboutir ensuite à une pratique régulière de l'autosophronisation les aidera beaucoup.
Leur faire admettre qu'il n'y a jamais de situation totalement désespérée à qui veut se battre. Certains exercices sophroniques de mobilisation du système immunitaire pourront déboucher sur une prise de conscience des énormes possibilités de lutte de l'organisme. Dans le cas de cancer, le mal peut régresser si le malade veut bien faire confiance, espérer de nouveau et se prendre en charge. Il peut retarder l'échéance et surtout bénéficier d'une nouvelle qualité de vie qui va transformer son existence. Le Dr Simonton, spécialiste américain du cancer fait état d'expériences étonnantes et courantes de malades condamnés à brève échéance, traités par la sophrologie, qui ont repris leur activité et retrouvé quelques années de bonheur. (Voir chapitre sur le cancer et ouvrages qui ont été consacrés à ce sujet.)
Leur faire comprendre que la mort fait peur parce qu'on la connaît mal. Qu'elle n'est pas du tout ce que l'on imagine. Il suffit d'étudier les grandes religions pour s'en convaincre (et même la Bible) ou les textes de grands religieux et bien sûr les grandes traditions. L'étude des théories réincarnationnistes permettra au malade d'acquérir une nouvelle philosophie et une très grande sérénité. Il faut apprendre à mourir. Avec la pratique sophronique, le malade trouvera une étrange ressemblance entre l'état alpha et théta, où le corps physique est totalement oublié alors que l'esprit garde toute sa lucidité et vagabonde à son gré, et l'image que l'on peut se faire de la vie dans l'autre monde, voire le paradis où il suffirait de penser pour obtenir. Il découvrira que la mort n'est que le passage d'une vie à une autre et que c'est toujours une opération agréable, une très grande délivrance. La mort n'est pénible que pour ceux qui restent.

BIBLIOGRAPHIE

ABREZOL Raymond
Vaincre par la sophrologie. Ed. Diffusion Soleil.

CAYCEDO Alphonso
Dictionnaire abrégé de sophrologie et relaxation dynamique. Ed. Emégé, Barcelone.
L'aventure de la sophrologie. Ed. Retz.

CHARON Jean E.

Mort voici ta défaite. Ed. Albin Michel.
j'ai vécu quinze milliards d'années. Ed. Albin Michel.

DAVROU Yves
La sophrothérapie, Ed. Retz.
Davrou Y. et MAQUET J.-C.
Guide pratique de sophrologie. Ed. Retz.

DUMAS André
L'oeuvre de Emile Coué. Ed. Astra.

GAY François
Sophrologie, expériences vécues. Ed. Le Jour.

GUILLÉ Etienne
L'alchimie de la vie. Ed. Rocher.

GUYONNAUD Jean-Paul
Endormir par l'hypnose et éclairer par la sophrologie. Le karaté sophronique. Ed. Maloine SA.

JAFFÉ Dennis
La guérison est en soi. Ed. R. Laffont.

LE SHAN Laurence
Vous pouvez lutter pour votre vie. Ed. R. Laffont.
MASTER R. et HOUSTON J. Psy jeux. Ed. Le jour.

MICHAEI, et SABOM R. *Souvenirs de la mort.*

RACER G.R.
Hypnose, sophrologie et médecine. Ed. Fayard.

SIMONTON
Guérir envers et contre tout. Ed. Epi

VAN EERSEL Patrice
La source noire. Ed. Grasset.

WOLPE S.
Pratique de la thérapie comportementale. Ed. Masson.

Table des matières

Chapitre I

Origines de la sophrologie 3
Qu'est-ce que la sophrologie ? 3
Qui peut être sophrologue ? Comment ? 4
Sophrologie et hypnose..... 5
L'acte sophronique 6
Les différents niveaux de conscience..... 9
Suggestion et imagination..... 9

Le terpnos logos 12

Chapitre II Les grands classiques de la sophrologie
La relaxation dynamique de Caycedo..... 15
La sophro-acceptation progressive de Caycedo 16
Le Training Autogène de Schultz 16
La méthode d'Edmund Jacobson 18
La sophronisation progressive du Dr Abrezol 18

Chapitre III D'autres méthodes
Peut-on se sophroniser soi-même ? 19
La sophrologie familiale..... 22
De l'efficacité de la sophrologie..... 25
Schéma d'une sophronisation 26
Les inductions 28
Inductions pour les cas difficiles..... 32
Inductions pour les enfants 33
La respiration 36
La méthode d'Emile Coué 38

Chapitre IV Thérapeutique
Que peut la sophrologie ? 39
Les maladies psychosomatiques 39
Accouchement (préparation à ...)..... 40
Agoraphobie 42
Anxiété, dépression, nervosité 43
Asthme 45
Bégaiement 46
Cancer, on peut le vaincre 47
Céphalées 51
Chirurgie dentaire..... 52
Chute des cheveux 53
Cicatrisation des plaies en chirurgie..... 53
Claustrophobie 54
Colonne vertébrale 54
Complexes 55
Constipation 55
Dermatologie 56
Diarrhée 56
Douleur 57
Enurésie 59
Fatigue 60
Frigidité 61
Glaucome 61
Grossesse 61
Hantise des examens..... 63
Hypertension 64
Impuissance 64
Insomnie 66
Intervention chirurgicale (préparation à ...) 66
Maigrir définitivement 68

Rééducation musculaire 71
Reins 71
Stérilité 72
Stress 72
Tabac. Comment arrêter de fumer 73
Ulcère de l'estomac 76
Vaginisme 77
Verrues 77

Chapitre V

Pédagogie 78
Le bébé 78
Le troisième âge 79
La thérapie comportementale 82
La musicothérapie 83
Le transpersonnel 84
La marche sur le feu 87
La mort 87
L'assistance aux mourants 88